

Тест "Серед рідних"

Запитання адресовані жінкам. Пропонується декілька сюжетів. Просимо ввійти в роль головної героїні і в кожному випадку знайти відповідь, найбільш близьку вашим відчуттям або діям.

Чоловік може виконувати цей тест, відповідаючи "за дружину", тобто прогнозувати, як вона б поводи́ла себе у відповідній ситуації.

При роботі з тестом зверніть увагу, що буквені індекси окремих варіантів відповідей даються не за порядком.

1. Святковий настрій виникає вже за кілька днів до самого свята. Дзвонить телефон. "Я хотіла б тільки дізнатись,— каже мама,— о котрій годині ви приїдете. Сподіваюся, ви не збираєтесь запізнюватися?" Як би ви змогли відповісти на це запитання, якщо у вас виник внутрішній опір на цей тиск?

б) "Не хвилюйся, звичайно, ми приїдемо якомога раніше. Чи не потрібна тобі моя допомога?"

в) "По правді кажучи, ми ще не знаємо точно, як вийде" Почекай, ми повідомимо пізніше".

а) "Все гаразд, ми будемо обов'язково, тільки перестань нарешті тиснути на нас".

г) "Ми будемо на вечері, але потім зразу ж поїдемо додому, хочемо хоча б трохи побути вдвох".

2. Уже пізно, ви повинні виїхати до батьків. Ви кажете чоловікові: "Досить нарешті порпатись, ми вже запізнюємось". А він з викликом відповідає: "В чому справа? Встигнеш ще до своєї мамочки". Ваша реакція:

г) "Знаю, що ти її не люби́ляєш, але міг би хоч сьогодні цього не демонструвати".

б) "Перестань нарешті чіплятися до моєї мами, у твоєї також недоліків вистачає".

в) "Як дотепно!"

а) "Заспокойся, не нервуй мене дурницями".

3. По дорозі до батьків вас затримує міліціонер і просить документи. Як ви, будучи за кермом, звертаєтесь до міліціонера:

в) "Ось документи...".

б) "Хвилинку, зараз дам, куди вони поділися? Думаю, що знайду їх".

г) "Які у вас до нас претензії?"

а) "Що, навіть у святковий вечір не можна дати людям спокій?"

4. Ви нарешті на місці. Мама каже: "Нарешті приїхали, я думала, що вас уже не буде!"

а) "Прошу не починати! Завжди те саме!*"

в) "Приїхали, а що у вас чути?"

б) "Вибачте, але раніше у нас не виходило".

г) "Ти справді турбувалася? Цілком даремно".

5. Настрій підвищується, на ялинці горять ліхтарики, з радіо лине музика, ви обмінюєтесь подарунками... Раптом батько встає з крісла і вмикає телевізор, кажучи: "А тепер тихіше, я хочу подивитися "Новини". Як ви прореагуєте:

- в) "Ну, якщо це вже тобі обов'язково потрібно...";
- г) "Весь час одне і те ж, нехай уже дивиться свої "Новини";
- б) "Тихо, діти! Дідусь хоче дивитися телевізор";
- а) "Але ж сьогодні можна було б обійтися без цього!";

6. Мама приготувала практичні подарунки. Розгортаєте папір і думаєте: "Знову кухонні рушники!" Як ви дякуватимете за ці дарунки:

- б) "Чудово! І який гарний малюнок!"
- а) "Дякуємо, саме це мені було дуже потрібно";
- в) "Дуже вдячна. Правда, чоловік не терпить синтетики, але ж ти цього не могла знати. Спробуємо їх замінити";
- г) "У мене вже майже три десятки рушників, ці продам подрузі і куплю собі що-небудь інше. Ти розчарована?"

7. Щедра вечеря, ви вже наїлися, а мама все просить що-небудь ще з'їсти. Що ви на це скажете?

- в) "Дякую, але я вже більше не можу";
- б) "Якщо тобі так хочеться, дай ще маленький шматочок";
- а) "Не муч мене, я сама не знаю, чи хочу я ще що-небудь";
- г) "Від їжі я вже не одержую ніякого задоволення";

8. За кавою — спогади. Мама розчулилася: "Ти завжди була такою спокійною дитиною". Ви нічого не кажете, але думаєте:

- г) "Я вже давно не дитина";
- б) "Охоче про це згадую";
- в) "Напевне, це тобі тільки здавалося";
- а) "От уже справді важко витерпіти, коли мама щось візьме собі в голову".

9. Як це завжди відбувається під час "родинного зібрання", доходить і до розмов на загальні теми. Батько каже: "Насильство і наркотики — це тому, що молодим занадто добре живеться. В мій час..." Як ви реагуєте:

- в) "Тату, а ти знаєш, що ми купили холодильник?"
- г) "Ти ж знаєш, що ми думаємо інакше, так що заспокойся";
- а) "Тут не можна проводити ніяких порівнянь";
- б) "Ти справді думаєш, що це все так просто?"

10. В кульмінаційний момент святкової зустрічі назріває маленький конфлікт. Ви намагаєтесь уладнати його. Яким чином?

- г) "Перестаньте і не плетіть нісенітниць! Всі ви однакові!"
- а) "З вами просто неможливо розмовляти!"
- в) "Ну ось вам, знову ми всі зайшли занадто далеко";
- б) "Думаю, що ми не зрозуміли одне одного".

11. Після вечері ви хочете їхати додому. Мама просить: "Залишіться ще ненадовго. У мене є чудова наливка". Як ви себе будете поводити:

- в) "Ні, ні, ми повинні вже їхати";
- г) "Адже ж ми домовлялися, не сумуй же..."
- б) "Справді? Що ти про це думаєш, любий?"
- а) "Не влаштовуй сцен, мамо, ми взагалі ризикуємо звідси не виїхати".

12. Перед від'їздом на короткий час ви залишилися з мамою на кухні. Вона каже:

"Приїздіть швидше, ти ж знаєш, як я тебе люблю". Ви не відповідаєте, але думаєте:

- а) "Ти так кажеш тому, що я тобі потрібна".
- г) "Це правда, але ти увесь час тероризуєш мене своєю любов'ю".
- в) "Як завжди, знов потрібен буде носовичок для осушіння сліз".
- б) "Добра душа!"

Підрахуйте, скільки разів у відповідях зустрічалися окремі індекси.

Тип А

Не можна стверджувати, що ви живете з батьками в ідеальній гармонії. Вони й досі прагнуть утримувати вас у ролі "нерозумної дитини", контролювати ваше життя. Ви відчуваєте постійну, обтяжливу відповідальність перед ними. Як тільки ви переступаєте поріг їхньої квартири, у вас росте напруга. Вас нервує будь-яке їхнє зауваження. Ви задоволені, коли візит нарешті закінчується, але вам не вистачає сміливості на те, щоб просто не приходити. Ви посміхаєтесь, берете участь у сімейних святах, але в душі щось муляє. Така поведінка може складатися під впливом думок про те, що батьки ніколи не любили вас посправжньому, вони тільки виконували свій батьківський обов'язок. І підсвідомо ви весь час шукаєте це недодане вам почуття. А іноді це зумовлюється своєрідною "дитячою" залежністю, коли ви любите, поважаєте своїх батьків, але, з іншого боку, не відчуваєте впевненості в собі, боїтесь своєї самостійності. Тому вас дратує сам факт залежності, Ви бунтуєте проти деталей, але не знаходите сил для того, щоб вирішити проблему своєї особистісної незалежності в цілому.

Тип Б

Ваші спогади про щасливе дитинство здаються надмірно ідеалізованими. Адже навіть при найкращих стосунках між батьками та дітьми відбуваються конфлікти і розчарування. Своїх батьків ви наділяєте якостями, які ви б хотіли у них бачити, ви не бажаєте помічати недоліки та помилки і ображаєтесь, коли це помічають інші люди (наприклад, ваш чоловік). Тоді вам здається, що критика звернута до вас особисто, що це прояв неповаги до вас. Перш ніж Ви на щось наважитесь у Ваших стосунках з батьками — Ви чекаєте їхньої реакції. Ви не вмієте бути задоволеними собою, якщо вони (або ще хтось із оточуючих) не похвалять вас.

Тип В

У вашому випадку найбільш частою реакцією в контакті з батьками є уявне "знизування плечима". Ви керуетесь принципом: усунутися, якщо виникає делікатне, ніякове становище, мовчати, якщо вам щось не подобається" Ця поведінка — ознака минулих психологічних криз, наявність у підсвідомості замаскованих страхів або нездійснених актуальних потреб, дитячих мрій. Багато з ваших реакцій було б легше розшифрувати, — якби були відомі джерела цих страхів і мрій, які найчастіше виникали під впливом батьків. Деякою мірою вам вдалося позбавитись залежності від своїх батьків, однак ви ще недостатньо самостійні, щоб будувати ці відносини на основі партнерства.

Тип Г

Здається, ви дійсно "обрізали пуповину" і живете так, як вважаєте за потрібне. Це вельми допомагає добрим стосункам з батьками. Коли ви згадуєте минуле, вони не здаються вам ані суворими суддями, що постійно виносять вирок, ані наївними добряками. Це справлені люди, з усіма своїми чеснотами та недоліками. Можливо, ви іноді пригадуєте і ситуації, коли вас несправедливо критикував батько або ви відчували себе ображеним поведінкою матері. Але ви це переживаєте занадто глибоко: батьківський дім дав вам впевненість в собі.

Вторинна сім'я

Пропонуємо для ознайомлення дані про стосунки батьків і підлітків.

О.Л. Хромова, Т.В. Кравченко з метою визначення і перевірки необхідних психолого-педагогічних умов і шляхів гармонізації взаємин дорослих і підлітків у батьківській родині було проведене спеціальне дослідження, в ході якого з'ясовувались загальні тенденції розвитку сучасної сім'ї, типові варіанти родинних взаємин з акцентуванням на сім'ях, де є діти підліткового віку, визначалась структурна побудова цих взаємин. У ході дослідження вивчались чотири типи сімей (загальна чисельність складала майже 100 родин): повні з однією дитиною (41,0%), з двома дітьми (31,0%), трьома і більше (4,0%), неповні (22,0%). Середній стаж сімейного життя — приблизно 15 років.

Дослідниками були отримані важливі для подальшої роботи з підлітками і сім'ями дані:

- батькам притаманна певна ідеалізація дітей, тому вони неохоче діляться своїми труднощами, намагаються завуалювати проблеми виховання, які виникають чи існують в родині;

- система цінностей батьків, на які вони орієнтують підлітків, має таку ієрархію: здоров'я, освіта, престижна робота, працелюбство, сім'я добробут, професійне самоствердження, пошанування іншими людьми. Орієнтація дітей на інтереси суспільства характерна лише для 12,0% сімей, на моральні цінності — 19,0%. Цілком матеріально забезпеченими вважають себе лише 4,0% батьків, достатньо забезпеченими — 21,0%, недостатньо забезпеченими — 57,0%, малоімущими — 18,0%. Практично жодна родина не вважає себе належною до будь-якої громадської або політичної організації і довіряє лише собі, своїм рідним і близьким, обмеженому колу друзів, сподіваючись у разі скрути лише на їхню допомогу і підтримку. Отже йдеться про виховання індивідуаліста в родині індивідуалістів, про що попереджають і соціологи. Враховуючи також тенденцію зростання зацікавленості батьків у повноцінній середній і професійній освіті дітей, в одержанні ними можливостей, пов'язаний з ефективною працею і гідною платнею, майбутньою матеріальною незалежністю і гідним місцем у суспільстві, можна вести мову про трансформацію у психології родинних взаємин радянського колективізму до торжествуючого індивідуалізму 90-х років ХХ ст. і до партнерських взаємин ХХІ ст.;

- водночас далеко не всі батьки впевнені, що їхнім дітям вдається реалізувати бажані цілі, хоча не завжди це пов'язується з відомими соціально-економічними причинами;

- майже третина (31,0%) масиву опитаних родин стикається з серйозними, а 52,0% батьків — з частковими труднощами у вихованні дітей, причини яких переважно вбачаються батьками в зовнішніх факторах: нестача матеріальних коштів і педагогічного досвіду; погані житлові умови; негативний вплив засобів масової інформації і оточуючого середовища; відсутність допомоги з боку навчального закладу; і, в останню чергу, у внутрішньому факторі — несприятливих,

дисгармонійних взаєминах у родині;

- загалом характер сімейних взаємин визначається батьками таким чином: близько 70,0% вважають їх в цілому стабільними, зі сприятливими умовами для виховання дітей; в цілому стабільними, однак не зовсім сприятливими умовами виховання — близько 18,0% респондентів і до 12,0% — це конфліктні родини, як правило, у стадії розлучення;

- на думку досліджуваних, повне взаєморозуміння між дорослими і підлітками існує майже в 20,0% сімей. Проте і в інших родинях батьки не схильні драматизувати свої взаємини з дітьми. Про конфліктність у взаєминах повідомили близько 12,0% опитаних. Про повну дисгармонію у стосунках між батьками і підлітками — біля 6,0% дорослих;

- основні причини конфліктів між дорослими і підлітками — це, на думку батьків, незадоволення ставленням дітей до навчання, окремих навчальних предметів, окремих педагогів, добром друзів і приятелів, змістом підліткового дозвілля; захоплення теле-, відеопрограмами, комп'ютерними іграми; грубість, дратівливість, неповага до старших за віком; небажання виконувати хатні обов'язки; марнотратство;

- водночас майже всі батьки (більше 90,0%) впевнені, що причини конфліктів не пов'язані з нерозумінням ними, іншими дорослими членами сім'ї інтересів підлітків. Переважна більшість респондентів (65,0%) вважає, що стиль їхніх родинних взаємин є демократичним, коли дорослі і підлітки існують "на рівних". Майже 22,0% батьків визнали, що їхнім родинам притаманний авторитарний стиль взаємин, 13,0% — назвали свої взаємини з дітьми ліберальними, розуміючи при цьому абсолютну свободу поведінки підлітків і цілковиту довіру до них зі свого боку. Однак і в родинях з авторитарним стилем взаємин, і в сім'ях з ліберальним ставленням до дітей досить часто практикуються методи фізичного впливу на дітей або покарання шляхом фінансових обмежень; всі родини застосовують такі методи виховання як "читання нотацій", менторство, підвищення тону;

- за даними дослідження, виховання в родині — пріоритет матерів. Залежно від виховної ситуації включається батько і там, де це можливо, бабусі і дідусі. В цілому батьки вважають, що основний виховний вплив на дітей справляють саме вони. Значну роль в цьому напрямі, на їхню думку, відіграють також засоби масової інформації, неформальне спілкування. Виховний вплив на підлітків літератури і школи, на думку батьків, досить незначний. Майже 40,0% батьків вважають, що сучасна школа лише навчає, і тільки 10,0% опитаних відчують на дітях позитивний виховний вплив навчального закладу. Інтеграцію власних зусиль і школи в справі соціалізації підлітків батьки оцінили як "помірну", оскільки в середньому відвідують школу, зустрічаються з педагогами 3-4 рази на рік.

Анкета "Батьки з погляду дітей"

1. До кого ви найчастіше звертаєтесь за допомогою?

2. Що понад усе ви цінуєте у своїх батьках?

3. Що засмучує вас у відносинах з батьками?

4. Чи хотіли б ви відносини в сім'ї перенести на свою майбутню сім'ю?

5. Що б вам хотілося змінити в сім'ї зараз?

Чи знаєте ви один одного?
Анкета для батьків

1. Які позитивні якості Ви хочете виховати в ваших дітях?

2. За що хвалите, за що караєте дитину?

3. Як заохочуєте? Як караєте?

4. Які якості характеру дитини Вам не подобаються?

5. Чим захоплюється Ваша дитина, її улюблене заняття?

Чи знаєте ви один одного?

Анкета для дітей

1. Які якості твого характеру подобаються твоїм батькам?

2. За що тебе хвалять, за що сварять і карають батьки?

3. Як тебе заохочують, за що?

4. Які якості твого характеру батькам не подобаються?

5. Чим ти захоплюєшся, твоє улюблене заняття?

Анкета
(для батьків)
(для виявлення самооцінки батьків
з питань формування особистості дитини)

1. Чи правильно, на Вашу думку, Ви виховуєте дитину?

2. Чому Вам не вдається правильно виховувати Вашу дитину?

3. Які якості особистості Вам вдається виховувати у своєї дитини?

4. Які риси характеру Вашої дитини Вам не подобаються?

5. Яку допомогу у вихованні дитини Ви хотіли б отримати?

Ознаки подружньої дисгармонії:
Матеріали для аналізу причин подружньої дисгармонії
(за Л. Банник, В. Калошиним)

1. Втрата почуттів.
2. Втрата здоров'я.
3. Подружня втома.
4. Подружня зрада.
5. Споживацький, функціональний підхід до інтимного життя та неправильне ставлення до сексуального партнера.
6. Відсутність відповідних умов для інтимного спілкування.
7. Монотонність, нудьга, рутинність, стереотипність.
8. Надмірна балакучість.
9. Намагання повчати партнера.
10. Надмірні вимоги, прагнення змінити партнера.
11. Нетактовність, звичка командувати.
12. Буркотливість, критика супруга, відсутність усмішок.

Чи знаєте Ви свою дитину?

(С. Т. Шацький)

(програма спостереження за дитиною у сім'ї, яка є основою для складання про неї психолого-педагогічної характеристики)

I. Психологічні дані.

1. Чи рухлива дитина (інертна)?
2. Наполеглива чи пасивна у взаємостосунках з оточуючими людьми?
3. Як розвинена воля? У чому вона виявляється?
4. Говірка чи замкнена?
5. Лінива чи ні? У чому це виявляється?
6. Яка пам'ять?
7. Як реагує на образи?
8. Чи виявляється агресивність?
9. Чи спостерігається лицемірство? У чому саме?
10. Капризна чи ні? В яких випадках?
11. Чи кидається в бійку? Чим це викликається?
12. Чи має прагнення до самостійності?
13. Чи виявляє споживацьке ставлення до батьків, учителів?
14. Кого поважає і за що?
15. Чи спостерігається невтриманість? У чому саме?
16. Чи спостерігається дратівливість? Як виявляється?
17. Упертість. У чому виявляється?

II. Гігієна.

1. Охайність (приклад).
2. Як підіймається з ліжка?
3. Вмивання (його спосіб і ставлення до нього).
4. Коли лягає спати?
5. Ставлення до одягу, взуття і до всіх речей взагалі.
6. їжа. Що любить і не любить? Коли їсть і скільки разів на день?

III. Гра.

1. Чи грає вдома?
2. Грає одна чи з сестрами, братами, товаришами?
3. Які ігри, іграшки має? Чи є місце для ігор, куточок?
4. Які ігри і розваги більш за все любить?

IV. Фізична праця.

1. Чи виконує якісь обов'язки вдома? Які?
2. Чи розуміє необхідність праці?
3. Яку працю більш за все любить? Чим це пояснюється?
4. Чим займається, коли буває вдома?
5. Яку професію хоче обрати у майбутньому?

V. Соціальне життя.

1. Як ставиться до товаришів?
2. Як ставиться до сусідів, знайомих батьків?
3. Чи багато часу проводить поза сім'єю? Де буває, що робить?
4. Чи багато часу проводить вдома? Що звичайно робить?
5. У яких громадських організаціях бере участь (активно, неактивно, за примусом)?

VI. Розумове та естетичне життя.

1. Чи любить читати книги? Скільки часу витрачає на це в день?
2. Чим захоплюється дитина, що її особливо цікавить? Чи хоче більше дізнатися про щось? Приклади.
3. Як ставиться до школи? У чому виявляється це ставлення?
4. Як реагує на покарання і заохочення? Вкажіть конкретно, на які і як вони на неї впливають.
5. Хто в сім'ї користується авторитетом у дитини? У чому це виявляється?
6. Чи гарна пам'ять у дитини? Який вид пам'яті є найрозвиненішим (рухова, емоційна, логічна, довільна, мимовільна)?
7. Чи любить співати, грати на музичних інструментах. Слухати музику?
8. Чи із задоволенням виконує уроки і з яких предметів?
9. Чи любить переказувати побачене і почуте? Що саме?

Тест "Батько родини"

Варіанти відповідей на запропоновані запитання: погоджуюсь — 2, не зовсім -1, не погоджуюсь -0.

Чи погоджуєтесь ви із твердженнями, що:

1. Чоловік краще справляється з дорослими дітьми, ніж з маленькими.
2. Після розлучення діти повинні залишитися з матір'ю.
3. Добрий чоловік, звичайно і добрий батько.
4. Чоловіки не повинні відверто проявляти свої почуття.
5. При вихованні дітей думка батька вирішальна.
6. Після народження дитини жінка приділяє чоловікові менше уваги.
7. Краще жити без батька, аніж терпіти поганого.
8. Оскільки вважається, що жінка робить це краще за чоловіка, нехай вона і виховує дітей.
9. Якщо ваша дитина не може з чимось упоратися, вона повинна завжди звертатись до матері.
10. Чим міцніша любов до дитини, тим легше її виховання.
11. Батько повинен втручатись у виховання дитини тільки тоді, коли його про це прохає жінка.
12. Після розлучення батьків маленька дитина, яка залишилася з матір'ю, взагалі не помічає відсутності батька.
13. Матері звичайно занадто розпещують дітей.
14. Чоловікам корисно проводити відпустку разом з родиною.
15. Хлопчик ще з малого віку повинен виховуватись інакше, ніж дівчинка.
16. Деякі діти вважають за краще проводити свій час з батьком, ніж з матір'ю.
17. У вас часто виникає почуття, що для вашої жінки дитина важливіша за вас.
18. В усіх питаннях виховання ви можете з успіхом заступити жінку.
19. Дитина повинна більше поважати батька, ніж матір.
20. Ваша жінка завжди втручається, коли ви починаєте займатися з дітьми.
21. При бажанні чоловік може впоратись з немовлям не гірше за жінку.
22. Батько важливіший для сина, ніж для доньки.
23. Ваша жінка не сприймає вас як поважного вихователя.
24. Коли в родині є бабуся, виховувати дитину набагато легше.

Питання розподіляються по трьох групах.

I група: питання 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22.

II група: питання 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23.

III група: питання 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24.

Кожна група відповідає окремому типу батьків. У якій групі ви набрали найбільшу кількість балів, до того відповідного типу ви й належите.

Тип I — "традиційний".

Він — голова, родини, цілковито представляє ваші інтереси у спілкуванні з "зовнішнім світом". Він — "остання інстанція" щодо питань виховання дітей. Інколи він до певної міри суворий, дуже велике значення надає дисципліні, вимагає від дітей ретельного виконання своїх обов'язків. У багатодітних сім'ях він приділяє з кожним роком усе більшу увагу вихованню дітей, особливо синів. Але в принципі поміж ним та дітьми немає щирих відносин. Діти звичайно ставляться до батька стримано, бо відчують, що він не досить добре знає їхні потреби та бажання,

Тип II — "батько, який головним чином піклується про родинний добробут".

Чоловік такого типу віддає жінці повну волю в питаннях виховання дітей. Він вважає, що все одно не може замінити жінку в цій справі. Тим більше, що він весь час завантажений (або вважає, що завантажений) роботою. Але навіть у вільну годину він не горить бажанням позайматися з дітьми. І не дивно, що через певний час і діти починають ставитися до нього відчужено. У цьому випадку жінка може вдатися до невеличких хитрощів: час від часу від'їжджати на кілька днів до рідних і залишати дітей під наглядом чоловіка. Тоді він зрозуміє, що жінка йому довіряє також і як батькові.

Тип III — "сучасний батько".

Для нього піклування про дітей — звичайна та природна річ. Хоч він і не має для цього стільки вільного часу, скільки б бажалося, вечори він звичайно проводить із дітьми. Він любить дітей, не соромиться це показати, вміє не тільки гратися із старшими дітьми, але й бавити і доглядати маленьких. Діти його обожають, діляться з ним своїми найпотаємнішими бажаннями.

Тест-опитування батьківського ставлення

(А. Варга, В. Смолін)

Відповіді давайте відносно тієї дитини, у стосунках з якою у Вас найбільше проблем. Можна виконати тест і щодо всіх дітей у сім'ї, але окремо на кожну дитину. Бажано, щоб тест виконували обидва батьки кожний окремо), після чого можна обговорити відповіді.

Інструкція. Вам запропонована низка тверджень. Уважно читайте кожне і залежно від того, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас, дайте відповідь ТАК чи НІ.

Відповідь записуйте у бланк для відповідей у відповідну графу.

1. Я завжди співчуваю своїй дитині.
2. Я вважаю своїм обов'язком знати все, про що думає моя дитина.
3. Я поважаю свою дитину.
4. Мені здається, що поведінка моєї дитини значно відхиляється від норми.
5. Треба довше оберегати дитину від реальних життєвих проблем, якщо вони її травмують.
6. Я відчуваю до дитини почуття прихильності.
7. Гарні батьки оберегають дитину від труднощів життя.
8. Моя дитина часто неприємна мені.
9. Я завжди намагаюся допомогти своїй дитині.
10. Трапляються випадки, коли глумливе ставлення до дитини приносить їй велику користь.
11. Мене бере досада щодо моєї дитини.
12. Моя дитина нічого не досягла в житті.
13. Мені здається, що діти сміються з моєї дитини.
14. Моя дитина часто робить такі вчинки, які, крім презирства, нічого не варті.
15. Для свого віку моя дитина трохи незріла.
16. Моя дитина поводить себе погано навмисно, аби досадити мені.
17. Моя дитина вбирає в себе все погане, як "губка".
18. Мою дитину важко навчити гарних манер, скільки б зусиль не докладав.
19. Дитину треба тримати в жорстких рамках, тоді з неї виросте порядна людина.
20. Я люблю, коли друзі моєї дитини приходять до нас.
21. Я співчуваю своїй дитині.
22. До моєї дитини "липне" все погане.
23. Моя дитина не досягне успіху в житті.
24. Коли в компанії приятелів ведуть мову про дітей, мені трохи соромно, що моя дитина не така розумна й здібна, як би мені хотілося.
25. Я жалію свою дитину.
26. Коли я порівнюю свою дитину з однолітками, вони здаються мені дорослішими і за поведінкою і за судженнями.
27. Я із задоволенням спілкуюся с дитиною увесь вільний час.

28.Я часто жалкую про те, що моя дитина росте й дорослішає, і з ніжністю згадую, як вона була маленькою.

29.Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини.

30.Я мрію про те, щоб моя дитина досягла усього того у житті, що мені не вдалося.

31.Батьки повинні пристосовуватися до дитини, а не тільки вимагати цього від неї.

32.Я намагаюся виконувати усі прохання моєї дитини.

33.При прийнятті сімейних рішень треба враховувати думку дитини.

34.Я дуже цікавлюся життям своєї дитини.

35.У конфлікті з дитиною я часто можу визнати, що вона по-своєму права.

36.Діти рано починають розуміти, що батьки можуть припуститися помилки.

37.Я завжди беру до уваги інтереси дитини.

38.В мене до дитини товариські почуття.

39. Основною причиною капризів моєї дитини є егоїзм, впертість і ледачість.

40.Неможливо нормально відпочити, якщо проводити відпустку з дитиною.

41.Найголовніше, щоб у дитини було спокійне і безтурботне дитинство, решта — докладеться.

42.Іноді мені здається, що моя дитина не здатна ні на що хороше.

43.Я поділяю захоплення моєї дитини.

44.Моя дитина може вивести з терпіння кого завгодно.

45.Я розумію свою дитину, коли їй прикро.

46.Моя дитина часто дратує мене.

47.Виховання дитини — суцільне вимотування нервів.

48.Суворі дисципліна в дитинстві розвиває сильний характер.

49.Я не довіряю своїй дитині.

50.За суворе виховання діти вдячні потім.

51.Іноді мені здається, що я ненавиджу свою дитину.

52.У моєї дитині більше недоліків, ніж достоїнств.

53.Я поділяю інтереси своєї дитини.

54.Моя дитина не в змозі що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так.

55.Моя дитина виростає не пристосованою до життя.

56.Моя дитина подобається мені такою, якою вона є.

57.Я уважно слідкую за станом здоров'я моєї дитини.

58.Нерідко я в захопленні від своєї дитини.

59.Дитина не повинна мати таємниці від батьків.

60.Я невисокої думки про здібності моєї дитини і не приховую цього від неї.

61.Дуже бажано, щоб дитина товаришувала з тими дітьми, які подобаються її батькам.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61											

Обробка результатів тесту

Дана методика "вимірює" ставлення батьків до дитини за п'ятьма критеріями (шкалами). Кожна шкала вимірюється за відповідними запитаннями, що наведені нижче.

Ключ до тесту

1. "Прийняття — нехтування". 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

2. "Соціальна бажаність": 6, 9, 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

3. "Симбіоз": 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. "Авторитарна гіперсоціалізація": 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. "Інфантилізація": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Порядок підрахунку тестових балів

За кожною шкалою (тобто за запитаннями, які до неї належать) підрахуйте кількість відповідей "Так".

Високий тестовий бал за відповідними шкалами інтерпретується як: 1 — нехтування; 2 — соціальна бажаність; 3 — симбіоз; 4 — гіперсоціалізація; 5 — інфантилізація.

Шкала 1 — "Прийняття — нехтування" відображає емоційне ставлення до дитини.

Результат від 0 до 8 балів свідчить про те, що батькам дитина подобається такою, якою вона є. Батьки поважають індивідуальність дитини, симпатизують їй, прагнуть проводити багато часу разом з дитиною, схвалюють її інтереси і плани.

Результат від 9 до 11 балів вважається середнім, тобто деякою мірою прийнятним, хоча у батьків є певні резерви для поліпшення результату до рівня високого.

Результат від 12 до 25 балів свідчить про такі тенденції у батьківському ставленні: батьки сприймають свою дитину поганою, непристосованою, невдячною. Батькам здається, що дитина не досягне успіху в житті через слабкі здібності, невеликий розум, погані нахили. Як правило, батьки відчують до дитини злість, досаду, роздратованість, образу. Вони не довіряють дитині і не поважають її.

Шкала 2 — "Соціальна бажаність" дає соціальне бажаний образ батьківського ставлення.

Результат 9 балів свідчить про те, що батьки зацікавлені у справах і планах дитини, намагаються в усьому допомагати дитині, співчують їй. Батьки високо оцінюють інтелектуальні й творчі здібності дитини, пишаються нею. Вони заохочують ініціативу і самостійність дитини, намагаються бути з нею на рівних, стати на її точку зору у спірних питаннях.

Результат 7-8 балів вважається середнім, тобто зазначене вище

тільки частково виявляється у батьківському ставленні; результат від 0 до 6 балів — низький.

Шкала 3 — "Симбіоз" відбиває міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною.

При результаті від 4 до 7 балів можна вважати, що батьки прагнуть до симбіотичних відносин. Батьки відчують себе з дитиною єдиним цілим, намагаються задовольнити всі потреби дитини, відмежувати її від труднощів і неприємностей життя. Батьки постійно відчують тривогу за дитину, вона здається їм маленькою і беззахисною. Тривога батьків підвищується, якщо дитина за певних обставин починає ставати більш автономною, оскільки за власним бажанням батьки не нададуть дитині самостійності ніколи.

Результат 2-3 бали — середній; результат 0-1 бал — низький, тобто у батьків і дитини не склалися близькі (симбіотичні) стосунки.

Шкала 4 — "Авторитарна гіперсоціалізація" відображає форму і напрями контролю за поведінкою дитини.

Результат 5-6 балів вказує на те, що у батьківському ставленні чітко простежується авторитаризм. Батьки вимагають від дитини беззастережної слухняності та дисципліни, нав'язують свою волю. За прояви свавілля дитину суворо карають, батьки уважно стежать за соціальними досягненнями дитини і вимагають соціального успіху. При цьому батьки добре знають дитину, її індивідуальні особливості, звички, думки, почуття.

Від 2 до 4 балів — середній результат, вказане вище виявляється частково; 0-1 бал — низький результат, зазначене вище не притаманне батьківсько-дитячим стосункам.

Шкала 5 — "Інфантилізація", або "Маленька невдаха", відбиває особливості сприймання і розуміння дитини батьками.

Результат від 3 до 8 балів вказує на те, що батьки бачать дитину молодшою, порівняно з її реальним віком. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються батькам дитячими, несерйозними. Дитина видається їм не пристосованою, не здатною до досягнення успіхів, відкритою для поганих впливів.

1-2 бали — середній результат; 0 балів — низький результат.

ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Согласитесь: спокойные, тихие и послушные дети пугают! Сразу начинаешь думать: "Ой, что это с ним не так?" Но нормально ли это, если ребенок 24 часа в сутки скачет по головам своих ошалевших родителей? И где граница между нормой и "перебором"?

Активный ребенок - это хорошо, это значит, что он, во-первых, здоров (стал бы больной скакать по диванам!), а во-вторых, имеет в своем распоряжении вполне адекватных родителей, которые не давят с воспитанием, этикетом и прочей вредной для детской психики ерундой. Он бегает и прыгает, ломает и складывает, разбрасывает и собирает, крушит и строит, а еще дерется, кусается, танцует, поет, кричит - и все это почти одновременно. Только став мамой такого сокровища, понимаешь истинный смысл старой доброй присказки: "Какой же ты хороший, когда спишь!"

Но если это так естественно, почему неврологи в один голос называют гиперактивность патологией и так и норовят прописать непоседе успокоительные? Оказывается, есть большая разница между просто активностью и навязчивой перевозбудимостью.

Тест на гиперактивность

Похоже на детскую игру из серии "Найди 5 отличий"... Итак,

Активный ребенок:

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.
- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.
- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.
- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.
- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

Гиперактивный ребенок:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.
- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.
- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.
- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.
- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни...

Откуда ноги растут?

Главное отличие гиперактивности от просто активного темперамента в том, что это не черта характера ребенка, а следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

Спокойствие, только спокойствие!

Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности? Создать ему определенные условия жизни. Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемя сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

А также воспользуйся такими советами:

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей (магазинов, рынков и пр.).

- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответствовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим..."), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.

И все, спросите вы, а как же патологии и отклонения, которыми вас запугали в кабинете невролога? Риск есть, но успокоительными проблему не решить. Ведь что делают лекарства? Они подавляют активность ребенка, как бы тормозят его, но причина-то остается. Гиперактивность - это не болезнь, это небольшое отклонение от нормы, но при этом и махать на нее рукой, дескать, само пройдет, тоже не выход. Увы, может и не пройти. И тогда подросток начнет испытывать проблемы в школе, ему трудно будет строить отношения со сверстниками и старшими, и удержать его под заботливым маминым крылом вряд ли удастся.

КОРРЕКЦИОННІ ІГРИ ДЛЯ ГІПЕРАКТИВНИХ ДІТЕЙ

- ігри для розвитку уваги
- ігри для релаксації
- ігри, розвиваючі навички волевої регуляції
- комунікативні ігри

Обычно родители гиперактивных детей уже слышаны от воспитателей и учителей об особенностях своего чада. Тем не менее не будет лишним еще раз описать портрет такого ребенка.

Итак, гиперактивный ребенок постоянно активен, импульсивен, его движения могут быть хаотичными. Он постоянно ерзает на стуле, много говорит, часто не доводит до конца начатое дело, забывает о поручениях, ненавидит скучные и длинные задания и не в состоянии их выполнить. Ему трудно быть последовательным и долго удерживать внимание на чем-то одном. Он перебивает собеседников в разговоре, отвечает не дослушав. Не способен долго контролировать свое поведение и подчинять его правилам.

Если этот портрет вам знаком, значит, вы имеете дело действительно с гиперактивным ребенком и вам хорошо известны все трудности, с которыми сталкиваются при его воспитании взрослые. Но сам ребенок едва ли не больше страдает от своих особенностей. Ведь в основе синдрома гиперактивности, как правило, лежит минимальная мозговая дисфункция. Поэтому нельзя относиться к таким детям как к непослушным, капризным или упрямым. Они просто не могут контролировать некоторые свои проявления.

Чтобы помощь гиперактивным детям была эффективной, лучше браться за нее "всемирно". Это значит, что каждый специалист, работающий с ребенком, может внести свой вклад. Так, невропатолог назначит медикаментозную поддержку, воспитатели и учителя могут позаботиться о том, чтобы адаптировать предъявляемые требования под возможности ребенка, применять правильные методы в поощрении и пресечении каких-то поведенческих проявлений. Но помимо вышперечисленного у ребенка необходимо тренировать навыки управления своим вниманием и поведением. Именно в этом лучше всего может помочь игра!

Но прежде чем перейти к описанию игр, оговорим правила, которые родитель должен соблюдать как в игре, так и в обычной жизни при общении с гиперактивным ребенком.

Правило 1. Не ожидайте всего и сразу. Начинать нужно с тренировки только одной функции (например, только внимания, при этом вы должны быть терпимы к ерзанью на стуле или перебиранию всех предметов на столе в процессе этой работы). Помните, что если вы одергиваете ребенка, то его усилия тут же переключаются на контроль своих действий, а сконцентрироваться на задании ему уже будет трудно. Только через продолжительное время ваших совместных усилий можно начинать требовать не только внимания, но и общепринятого поведения во время ваших игровых занятий.

Правило 2. Предупреждайте переутомление и перевозбуждение ребенка: вовремя переключайте его на другие виды игр и занятий, но не слишком часто. Важно также соблюдать режим дня, обеспечить ребенку полноценный сон и спокойную обстановку.

Правило 3. Так как гиперактивному ребенку сложно контролировать себя, то он нуждается во внешнем контроле. Очень важно, чтобы взрослые при выставлении внешних рамок из "можно" и "нельзя" были последовательны. Также необходимо учитывать, что ребенок не способен долго ждать, поэтому все наказания и поощрения должны появляться вовремя. Пусть это будет доброе слово, маленький сувенир или условный знак-жетон (сумму которых вы обменяете на что-то приятное), но их передача ребенку должна являться достаточно быстрым проявлением вашего одобрения его действий.

Правило 4. Начинать заниматься с гиперактивным ребенком лучше индивидуально и только потом постепенно вводить его в групповые игры, так как индивидуальные особенности таких детей мешают им сосредоточиться на том, что предлагает взрослый, если рядом есть сверстники. Кроме того, невыдержанность ребенка и его неумение придерживаться правил групповой игры могут провоцировать конфликты среди играющих.

Правило 5. Используемые в вашей коррекционной работе игры должны быть подобраны в следующих направлениях:

- игры на развитие внимания;
- игры и упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения (релаксации);
- игры, развивающие навыки волевой регуляции (управления);
- игры, способствующие закреплению умения общаться.

Все они будут рассмотрены ниже.

Игры для развития внимания

"Последний из могикан"

Эту игру хорошо проводить после рассказа об индейцах, а еще лучше после того, как ребенок посмотрел фильм или прочитал книгу об индейцах. Обсудите основные характеристики индейцев: близость к природе, умение слышать и видеть все, что происходит вокруг. Особенно внимательны должны быть индейцы, отправившиеся на охоту или "откопавшие топор войны". От того, заметят ли они вовремя различные шумы, может зависеть их благополучие. Теперь, когда игровая мотивация создана, предложите ребенку побыть таким индейцем. Пусть он закроет глаза и постарается услышать все звуки в комнате и за ее пределами. Спросите его о происхождении этих звуков.

Примечание. Чтобы было интереснее, можно специально организовать некоторые шумы и звуки. Постучите по различным предметам в комнате, хлопните дверью, пошуршите газетой и т. д.

"Корректор"

Эту игру дети обычно любят за то, что она дает им возможность почувствовать себя взрослыми и важными. Для начала нужно объяснить им смысл непонятого слова "корректор". Вспомните с ребенком его любимые

книги и детские журналы. Встречал ли он в них когда-нибудь ошибки и опечатки? Конечно нет, если речь идет о хорошем издательстве. А ведь авторы тоже могут допускать ошибки. Кто же занимается их исправлением и не пропускает в печать разные "очепятки"? Этот важный человек и есть корректор. Предложите ребенку поработать на такой ответственной должности.

Возьмите старую книгу или журнал, где есть большие тексты. Договоритесь с ребенком о том, какая буква сегодня будет условно "неправильной", то есть какую букву он будет вычеркивать. Затем выберите фрагмент текста или засекуте время работы (не более десяти минут). Когда пройдет это время или будет проверен весь выбранный отрывок, проверьте текст сами. Если ваши сын или дочь действительно отыскивали все нужные буквы, то обязательно похвалите их. Такому корректору можно даже выдать премию (например, в виде сладостей или маленьких сюрпризов)!

Если же вашим корректором были допущены пропуски или ошибки, то тоже не огорчайтесь - ему есть в чем совершенствоваться! Возьмите листок в клеточку и начертите на нем систему координат. Вверх по вертикальной оси отложите столько клеточек, сколько ошибок допустил ребенок. Когда будете проводить эту игру повторно, то на этом же чертеже правее отложите следующее количество ошибок. Соедините полученные точки. Если кривая поползла вниз, значит, ваш ребенок сегодня работает более внимательно, чем раньше. Порадуйтесь вместе с ним этому событию!

Примечание. Описанную игру желательно проводить с невнимательными детьми систематически. Тогда она станет эффективным инструментом, способным исправить этот недостаток. Если же ваш ребенок уже без труда справляется с заданием, то можно его усложнить следующими способами. Во-первых, можно предложить корректору вычеркивать не одну букву, а три, причем разными способами. Так, например, букву "М" нужно вычеркивать, букву "С" подчеркивать, а "И" обводить в кружок. Во-вторых, можно вносить шумовые помехи, которые будут отвлекать ребенка от работы над заданием. То есть в отведенное для "корректур" время вы вместо того, чтобы хранить молчание и помогать ребенку сосредоточиться, будете играть роль "вредного" родителя: шуметь, шуршать, рассказывать истории, ронять предметы, включать и выключать магнитофон и выполнять прочие действия в стиле старухи Шапокляк.

"Учитель"

Эта игра наверняка понравится тем, кто уже учится в школе, особенно в начальных классах. В этом возрасте дети легко отождествляют себя с учителем и с удовольствием побудут на его месте.

А вот вам, наоборот, придется представить себя нерадивым школьником и подготовиться к уроку, списав несколько предложений из книги. При этом вы должны допустить в своем тексте несколько ошибок. Лучше не делать орфографических или пунктуационных ошибок, ведь ребенок может не знать некоторых правил. Зато можно допускать пропуски букв, изменения окончаний, несогласованность слов в лице и падеже. Пусть ребенок войдет в роль учителя и проверит вашу работу. Когда все ошибки будут найдены, предложите ему поставить оценку за такое списывание.

Будьте морально готовы, что ваши сын или дочь с нескрываемой радостью поставят двойку в ваш воображаемый дневник. Хорошо еще, если родителей в школу не будут требовать!

Примечание. Если у вас неразборчивый почерк, то лучше напечатать текст с ошибками или написать печатными буквами.

"Только об одном"

Эта игра может показаться скучноватой на взгляд взрослых. Однако дети ее почему-то очень любят.

Предложите ребенку выбрать одну любую игрушку. Теперь объясните правила. В этой игре можно говорить только об одном - о выбранной игрушке. Причем говорит только тот, у кого игрушка в руках. Сказать нужно одно предложение, описывающее эту игрушку в целом или какие-то ее детали. После этого следует передать ее другому игроку. Тогда он скажет свое предложение об этом же предмете. Обратите внимание, что нельзя повторять уже сказанные ответы или делать отвлеченные высказывания. Так фразы типа: "А я у бабушки видел похожую..." - будут караться штрафным баллом. А игрок, набравший три таких балла, считается проигравшим! Сюда же начисляются штрафы за повторение сказанного и ответ не в свою очередь.

Примечание. Лучше ограничивать время этой игры. Например, если по истечении десяти минут никто из участников не набрал три штрафных балла, то выигрывают оба. Постепенно эту игру можно усложнять, выбирая в качестве ее объекта не игрушку, а более простые предметы, у которых не так уж много признаков. Если в результате вы сможете описывать достаточно долго предметы типа карандаша, то смело считайте, что достигли со своим ребенком определенных высот!

"Лови - не лови"

Правила этой игры похожи на всем известный способ играть в "Съедобное - несъедобное". Только условие, когда ребенок ловит мяч, а когда нет, может меняться в каждом коне игры. Например, сейчас вы договариваетесь с ним, что если водящий бросает мяч, произнося слово, относящееся к растениям, то игрок ловит его. Если же слово не является растением, то отбивает мяч. Например, один кон игры мог бы называться "Мебель - не мебель". Аналогично можно играть в такие варианты, как "Рыба - не рыба", "Транспорт - не транспорт", "Летает - не летает" и множество других. Количество выбираемых условий игры зависит только от вашей фантазии. Если она вдруг иссякнет, предложите ребенку самому выбрать условие игры, то есть категорию слов, которые он будет ловить. Дети иногда дают совершенно свежие и творческие идеи!

Примечание. Как вы, наверное, заметили, эта игра развивает не только внимание, но и способность к обобщению, а также скорость обработки услышанной информации. Поэтому в целях интеллектуального развития ребенка постарайтесь, чтобы категории этих обобщаемых понятий были разнообразны и затрагивали разные сферы, а не ограничивались бытовыми и часто используемыми словами.

"Дрессированная муха"

Для этой игры вам потребуется взять лист бумаги и расчертить его на

16 клеток (квадрат из четырех клеток по вертикали и четырех по горизонтали). Изображение мухи можно сделать самим на отдельном маленьком листке или взять пуговку (игровую фишку), которая будет просто символизировать это насекомое. Вы также можете воспользоваться нашим [бланком](#), правда, на нем вместо мухи изображена божья коровка, и вам в любом случае понадобится какая-нибудь фишка, которую можно будет потом передвигать по полю.

Поместите вашу "муху" на какую-либо клетку игрового поля (на нашем бланке начальное положение насекомого задано рисунком). Теперь вы будете ей приказывать, на сколько клеточек и в каком направлении нужно перемещаться. Ребенок должен представить себе мысленно эти передвижения. После того как вы отдали мухе несколько приказаний (например, одна клеточка вверх, две вправо, одна вниз), попросите сына (дочь) показать то место, где теперь должна быть хорошо дрессированная муха. Если место указано верно, то передвиньте муху на соответствующую клеточку. Продолжайте быть "повелителем мух".

Примечание. Если, следя мысленным взором за движениями мухи, ваш ребенок увидит, что она, выполняя ваши инструкции, выползла за пределы клеточного поля, то пусть он немедленно даст вам знать об этом. Договоритесь, каким образом он может это сделать: кому-то достаточно встать с места или поднять руку, а кто-то предпочитает более выразительные действия, например, вскрикнуть или подпрыгнуть, что помогает снять напряжение и усталость от пристального внимания.

"Я весь во внимании"

В этой игре вашему ребенку понадобится все его актерское дарование, а вам - изобретательность. Можно ввести участников в игру с помощью представления, действие которого происходит на кинопробах. Юным актерам предлагают изобразить человека, который "весь во внимании", то есть полностью поглощен своими мыслями и чувствами, поэтому он совершенно не замечает того, что происходит вокруг него. Подскажите начинающему актеру, что получится лучше сосредоточиться, если он представит, что смотрит очень интересный фильм или читает книгу. Но этим роль не ограничивается. У начинающей звезды экрана есть конкуренты. Они будут всячески мешать ему хорошо сыграть свою роль. Для этого они (то есть опять-таки вы в такой "вредной" роли) могут рассказывать анекдоты, обращаться к актеру за помощью, пытаться удивить или рассмешить его, чтобы привлечь к себе внимание. Единственное, чего они не имеют права делать, - это дотрагиваться до актера. Но и у актера есть ограничения в правах: он не может закрывать глаза или уши.

После того как режиссер (то есть вы или другой член семьи) скажет: "Стоп", все участники перестают играть. Можно даже взять интервью у начинающего артиста, пусть он расскажет, как ему удалось быть внимательным и не отвлекаться на специально создаваемые помехи.

Примечание. Конечно, эта игра будет еще веселее, если вы подключите к ней нескольких детей. Правда, тогда нужно будет следить за порядком, чтобы "конкуренты" не переусердствовали в стремлении отвлечь

"актера". Также участие взрослого может показать детям неожиданные и интересные ходы, которые они могут использовать. Если вы заметите, что попытки отвлечь актера ограничиваются криками и кривляньем, то подскажите игрокам более оригинальные способы. Так можно сообщать личные новости ("Бабушка приехала!"), показывать новую игрушку, делать вид, что все уходит и т. п.

"Зоркий Глаз"

Для того чтобы стать победителем в этой игре, ребенку нужно быть очень внимательным и уметь не отвлекаться на посторонние предметы.

Выберите маленькую игрушку или предмет, который ребенку предстоит найти. Дайте ему возможность запомнить, что это такое, особенно если это новая вещь в доме. Попросите ребенка выйти из комнаты. Когда он выполнит эту просьбу, поставьте выбранный предмет на доступном взгляду месте, но так, чтобы тот не сразу бросался в глаза. В этой игре нельзя прятать предметы в ящики стола, за шкаф и тому подобные места. Игрушка должна стоять так, чтобы играющий мог ее обнаружить, не дотрагиваясь до предметов в комнате, а просто внимательно их рассматривая.

Примечание. Если ваши сын или дочь сумели найти игрушку, то они достойны похвалы. Можно даже сказать им о том, что, родись они в племени индейцев, их, возможно, назвали бы гордым именем типа Зоркий Глаз.

"Ушки на макушке"

Прежде чем начать с ребенком играть в "Ушки на макушке", узнайте, как он понимает смысл этого выражения применительно к людям. Если окажется, что переносный смысл этой фразы остается для малыша неясным, поясните ему сами образное выражение: о людях так говорят, когда они внимательно прислушиваются. А в применении к животным данная фраза имеет прямой смысл, так как, прислушиваясь, звери обычно приподнимают уши.

Теперь можно объяснять правила игры. Вы будете произносить самые разные слова. Если в них слышится определенный звук, например [с], или тот же звук, но мягкий, то ребенок должен немедленно встать. Если же вы произносите слово, где этот звук отсутствует, то ребенку следует оставаться на своем месте.

Примечание. Эта игра развивает слуховое внимание, то есть внимание к звукам. Поэтому она будет очень полезна тем детям, которые готовятся к поступлению в школу и только начинают учиться читать и писать. Для ребят, у которых имеются какие-либо логопедические трудности, особенно нарушения фонематического слуха (что должен установить логопед), такая игра может стать не только развивающей внимание, но и корректирующей некоторые недостатки развития.

"Волшебное число"

С этой игрой могут справиться дети, умеющие хорошо считать и делить в уме, то есть не младше третьего класса.

Необходимо несколько участников игры. Они будут считать по кругу от одного до тридцати. Чтобы сосредоточить внимание на том, кто должен

отвечать, можно перекидывать мяч. Каждый игрок должен просто назвать число, следующее за тем, которое назвал предыдущий участник. Но если это число содержит цифру три или делится на три без остатка, то произносить его нельзя. В этом случае нужно сказать какое-то волшебное заклинание (например, "абракадабра") и перекинуть мяч следующему человеку.

Сложность игры заключается в том, чтобы не сбиться со счета, продолжая четко называть числа, даже после того, как предыдущий игрок произнес "заклинание", а не число.

Примечание. "Волшебным" в этой игре можно сделать любое число, но начинать лучше с трех, так как это действительно волшебное число всех русских сказок (что можно обсудить с ребенком).

"Пишущая машинка"

В эту игру имеет смысл играть, если у вас в доме (постоянно или временно) есть несколько детей, умеющих читать. Пусть они представят себя клавишами печатной машинки и "напечатают" то предложение, которое вы им скажете. Участники игры должны по очереди вставать и называть по одной букве. Им придется быть очень внимательными, чтобы не ошибиться в выборе буквы и не пропустить свою очередь!

Когда "печатаемое" слово заканчивается, все "клавиши" должны встать. Когда нужен знак препинания, то все топают ногой, а в конце предложения точку обозначают хлопком в ладоши.

Клавиши, которые неверно печатают, будут отправляться в мастерскую, то есть дети, сделавшие по три ошибки, будут выходить из игры. Оставшиеся, напротив, считаются победителями. На таких детей-клавиш можно и гарантию давать, не боясь разориться на ремонте!

Примечание. Если игроки разного возраста, то фразу для печати лучше давать такую, с которой справится даже самый младший из них. Тогда все играющие будут в равных условиях и не проиграют только потому, что еще не учили в школе тех или иных правил русского языка.

"Все наоборот"

Эта игра наверняка понравится маленьким упрямам, которые любят делать все наоборот. Попробуйте "легализовать" их страсть перечить. Взрослый в этой игре будет ведущим. Он должен демонстрировать самые разные движения, а ребенок тоже должен выполнять движения, только совершенно противоположные тем, что ему показывают. Так, если взрослый поднял руки, ребенку следует опустить их, если подпрыгнул - следует присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад и т.п.

Примечание. Как вы, наверное, заметили, от игрока потребуется не только желание перечить, но и умение быстро мыслить, подбирая противоположное движение. Обратите внимание ребенка на то, что противоположное - это не просто другое, а в чем-то похожее, но различающееся по направлению. Дополнить эту игру можно периодическими высказываниями ведущего, к которым игрок будет подбирать антонимы. Например, ведущий скажет "теплый", игрок тут же должен ответить "холодный" (можно использовать слова разных частей речи, у которых есть противоположные по смыслу: бежать - стоять, сухой - мокрый, добро - зло, быстро - медленно, много - мало и т. д.).

"Волшебное слово"

Дети обычно очень любят эту игру, так как в ней взрослый оказывается в положении ребенка, которого приучают быть вежливым.

Спросите у ребенка, какие он знает "волшебные" слова и почему они так называются. Если он уже достаточно овладел этикетными нормами, то сможет ответить, что без этих слов просьбы могут выглядеть как грубый приказ, поэтому людям не захочется их выполнять. "Волшебные" слова показывают уважение к человеку и располагают его к говорящему. Сейчас в роли такого говорящего, пытающегося добиться исполнения своих пожеланий, будете выступать вы. А ребенок будет внимательным собеседником, чувствительным к тому, сказали ли вы слово "пожалуйста". Если во фразе вы его произносите (например, говорите: "Подними, пожалуйста, руки вверх!"), то ребенок выполняет вашу просьбу. Если вы просто говорите свою просьбу (например, "Хлопни три раза в ладоши!"), то ребенок, приучающий вас к вежливости, ни за что не должен выполнять это действие.

Примечание. Эта игра развивает не только внимание, но и способность детей к произвольности (выполнению действий не импульсивно, просто потому, что сейчас этого хочется, а в связи с определенными правилами и целями). Эта важная характеристика считается многими психологами одной из ведущих при определении того, готов ли ребенок к обучению в школе.

"Последний штрих"

Если вашему ребенку нравится рисовать, а вы любите что-то делать вместе с ним, то эта игра доставит удовольствие вам обоим.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Попросите ребенка нарисовать любой рисунок. Это может быть отдельный предмет, человек, животное, а может быть целая картина. Когда рисунок будет готов, попросите вашего сына или дочь отвернуться, а сами тем временем внесите в рисунок "последние штрихи", то есть дорисуйте какие-то мелкие детали к уже нарисованным или изобразите что-то совсем новое. После этого ребенок может повернуться. Пусть, взглянув еще раз на творение своих рук, он скажет, что здесь изменилось. Какие детали нарисованы не рукой "мастера"? Если он сумел это сделать, то считается выигравшим. Теперь можно поменяться с ребенком ролями: вы будете рисовать, а он вносить "последний штрих".

Примечание. Эта игра практически универсальна - она может применяться для развития внимания детей любого возраста. При этом вы должны регулировать сложность самого рисунка и степень "заметности" вносимых в него изменений. Так в игре с трехлетним ребенком может быть нарисовано солнышко, а в качестве последнего штриха ему пририсованы глазки и улыбка. Играя с младшими подростками, можно отражать на бумаге самые сложные абстрактные узоры или рисовать схемы, в которые вносятся едва заметные дополнения. Хорошо также, если вы привлечете к игре двоих детей, это поддержит игровой азарт и добавит здоровой конкуренции.

Игры для релаксации

"Прикосновение"

Эта игра поможет ребенку расслабиться, снять напряжение, повысит его тактильную восприимчивость.

Подготовьте предметы, сделанные из различных материалов. Это могут быть кусочки меха, стеклянные вещи, деревянные изделия, вата, что-нибудь из бумаги и т. д. Положите их на стол перед ребенком. Когда он их рассмотрит, предложите ему закрыть глаза и попробовать догадаться, чем вы прикасаетесь к его руке.

Примечание. Можно также прикасаться к щеке, шее, колену. В любом случае ваши касания должны быть ласковыми, неторопливыми, приятными.

"Солдат и тряпичная кукла"

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

"Насос и мяч"

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как ненадутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающимся мячом, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

"Шалтай-Болтай"

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может кривить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

Примечание. Чередование быстрых, энергичных движений с расслаблением и покоем очень полезно для гиперактивного ребенка, так как в этой игре он получает определенное удовольствие от расслабленного падения на пол, а значит, от покоя. Чтобы добиться максимального расслабления, повторите игру несколько раз подряд. Чтобы она не наскучила, можно читать стихотворение в разном темпе, а ребенок соответственно будет замедлять или ускорять свои движения.

Игры, развивающие волевую регуляцию

"Молчу - шепчу - кричу"

Как вы наверняка заметили, гиперактивным детям трудно регулировать свою речь - они часто говорят на повышенных тонах. Эта игра развивает способность осознанно регулировать громкость своих высказываний, стимулируя ребенка говорить то тихо, то громко, то вовсе молчать. Выбирать одно из этих действий ему предстоит, ориентируясь на тот знак, который вы ему показываете. Заранее договоритесь об этих знаках. Например, когда вы прикладываете палец к губам, то ребенок должен говорить шепотом и передвигаться очень медленно. Если вы положили руки под голову, как во время сна, ребенку следует замолчать и замереть на месте. А когда вы поднимете руки вверх, то можно разговаривать громко, кричать и бегать.

Примечание. Эту игру лучше заканчивать на этапе "молчу" или "шепчу", чтобы снизить игровое возбуждение при переходе к другим занятиям.

"Говори по сигналу"

Сейчас вы будете просто общаться с ребенком, задавая ему любые вопросы. Но отвечать он вам должен не сразу, а только когда увидит

условный сигнал, например сложенные на груди руки или почесывание затылка. Если же вы задали свой вопрос, но не сделали оговоренное движение, ребенок должен молчать, как будто не к нему обращаются, даже если ответ вертится у него на языке.

Примечание. Во время этой игры-беседы можно достигать дополнительные цели в зависимости от характера задаваемых вопросов. Так, с интересом расспрашивая ребенка о его желаниях, склонностях, интересах, привязанностях, вы повышаете самооценку своего сына (дочери), помогаете ему обратить внимание на свое "я". Задавая вопросы по содержанию пройденной в школе темы (можно с опорой на учебник), вы параллельно с развитием волевой регуляции закрепите определенные знания.

"Час тишины" и "час можно"

Эта игра дает возможность ребенку в награду за приложенные волевые усилия сбросить накопившееся напряжение таким способом, каким ему нравится, а взрослому - управлять его поведением и получать иногда такой желанный при общении с гиперактивными детьми "час тишины". Договоритесь с ребенком, что когда он занимается каким-то важным делом (или вам необходимо спокойно поработать), то в вашем доме будет "час тишины". В это время ребенок может читать, рисовать, играть, слушать плеер или делать еще что-нибудь очень тихо. Зато потом наступит "час можно", когда ему будет позволено делать все, что угодно. Пообещайте не одергивать ребенка, если его поведение не опасно для здоровья или для окружающих.

Примечание. Описанные игровые часы можно чередовать в течение одного дня, а можно откладывать на другой день. Чтобы соседи не сошли с ума от "часа можно", лучше организовывать его в лесу или на даче, где вы не будете чувствовать вину за то, что мешаете другим людям.

"Замри"

В этой игре ребенку необходимо быть внимательным и суметь преодолеть двигательный автоматизм, контролируя свои действия.

Включите какую-нибудь танцевальную музыку. Пока она звучит, ребенок может прыгать, кружиться, танцевать. Но как только вы выключите звук, игрок должен замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина.

Примечание. В эту игру особенно весело играть на детском празднике. Воспользуйтесь этим, чтобы потренировать своего ребенка и одновременно создать атмосферу раскованности, так как дети часто стесняются танцевать по-серьезному, а вы им предлагаете сделать это в игре, как бы в шутку. Можно внести и соревновательный мотив: те, кто не успел застыть после окончания музыки, выбывают из игры или подвергаются каким-то шуточным наказаниям (например, сказать тост имениннику или помочь накрыть на стол).

"Царевна Несмеяна"

Всем знакомы жалобы детей на то, что кто-то другой мешает им сосредоточиться и смешит их. В данной игре им придется преодолеть именно это досадное обстоятельство.

Вспомните такой мультипликационный персонаж, как царевна Несмеяна. Развеселить ее было практически нереально, она ни на кого не обращала внимания и лила слезы день и ночь. Сейчас ребенок будет такой царевной. Плакать, конечно, не стоит, но смеяться ему строго-настрога запрещается (иначе какая же это Несмеяна?). В том же мультике, как известно, был обеспокоенный отец, обещавший царевну в жены и полцарства в придачу тому, кто ее развеселит. Такими потенциальными женихами, охочими до царской казны, могут выступать другие дети или поначалу взрослые в семье. Они окружают царевну (которую может играть как мальчик, так и девочка) и пытаются всеми силами заставить ее улыбнуться. Тот, кто в этом деле окажется успешным настолько, что вызовет у Несмеяны широкую улыбку (видны будут зубы), считается выигравшим этот конкурс женихов. В следующем туре этот человек меняется с царевной местами.

Примечание. Лучше устанавливать некоторые ограничения среди "женихов" (они не имеют права дотрагиваться до царевны) и для Несмеяны (она не должна отворачиваться или закрывать глаза или уши).

Коммуникативные игры

"Ожившие игрушки"

Спросите у ребенка, как он думает, что происходит ночью в магазине игрушек. Выслушайте его версии и предложите представить, что ночью, когда нет покупателей, игрушки оживают. Они начинают двигаться, но очень тихо, не говоря ни слова, чтобы не разбудить сторожа. Теперь изобразите сами какую-нибудь игрушку, например медвежонка. Пусть ребенок постарается угадать, кто это. Но ответ он должен не выкрикнуть, а записать (или нарисовать) на листке, чтобы шумом не выдать игрушек. Затем пусть ребенок сам покажет любую игрушку, а вы постараетесь отгадать ее название. Обратите внимание, что вся игра должна проходить в абсолютной тишине. Когда вы почувствуете спад интереса у ребенка, то объявите, что светает. Тогда игрушки должны снова встать на свои места, таким образом игра будет окончена.

Примечание. В данной игре ребенок приобретает навыки невербального (без использования речи) общения, а также развивает самоконтроль, ведь когда он догадался, что за игрушку вы изображаете, ему так хочется тут же сказать об этом (а еще лучше крикнуть), но правила игры не позволяют сделать этого. Когда же он сам изображает игрушку, тоже нужно приложить усилия, чтобы не издавать звуков и не подсказывать взрослому.

"Разговор через стекло"

Эта игра похожа на предыдущую, но изображать без слов в ней придется уже не отдельные слова, а предложения.

Помогите ребенку представить, что он находится на пятом этаже дома. Окна плотно закрыты, звук сквозь них не проникает. Вдруг он видит внизу на улице своего одноклассника. Тот что-то пытается ему передать и отчаянно жестикулирует. Пусть ребенок постарается понять, какую информацию до него пытаются донести. Когда вы в роли одноклассника будете пытаться изобразить загаданное вами предложение, то можно

использовать не только мимику, жесты и движения, но и подручные средства. Например, если вы хотите передать ученику за стеклом, что уроков сегодня не будет, то можно изобразить это не только радостью, но и делая вид, что выкидываете портфель. Если ребенок не может догадаться, что вы показываете, то пусть пожмет плечами. Тогда попробуйте показать то же самое каким-то другим способом. Если же у него готов какой-то ответ, то в данной игре можно его произнести вслух. Если ребенок верно отгадал только часть предложения, то вы сможете повторить правильную часть, а остальную пусть снова отгадывает. В следующий раз поменяйтесь с ним ролями. Персонажи, пытающиеся что-то вам поведать с земли, тоже могут меняться: представьте там и бабушку, и соседку, и учительницу и пр.

Примечание. Эта игра, как и предыдущая, тренирует невербальное мышление, а также фокусирует внимание ребенка на другом человеке, на том, что тот хочет ему передать. Таким образом развивается способность понимать других людей, быть внимательным к их различным поведенческим проявлениям.

"Сиамские близнецы"

Спросите у ребенка, знает ли он, кто такие сиамские близнецы. Если он об этом не слышал, расскажите ему, что очень редко, но все же случается, что рождаются сразу не просто два ребенка, а дети, сросшиеся между собой. Чтобы воображение ребенка не нарисовало ему ужасную картину на эту тему, утешьте его, что современная медицина способна их разделить и они живут, как и все остальные. Но в древние времена врачи еще не умели делать такие операции. Поэтому сиамские близнецы жили всю жизнь не только душа в душу, но и имея почти общее тело. Узнайте мнение ребенка, трудно ли так жить. В каких ситуациях им нужно было проявлять согласованность в совместных действиях?

После того как эмоциональное отношение к проблеме высказано, переходите к делу. Скажите ребенку, что наверняка такие братья или сестры становились просто гениями общения, ведь чтобы сделать хоть что-нибудь, им приходилось все согласовывать и подстраиваться друг под друга. Поэтому вы сейчас поиграете в сиамских близнецов, чтобы научиться хорошо общаться.

Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки детей, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук, детям они понадобятся. Теперь расскажите игрокам, что им предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Дайте детям карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать детям.

Предупредите играющих, что жюри (то есть вы или другие взрослые) будет оценивать не только качество полученной картины, но и течение самой работы: были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети сюжет рисунка, порядок рисования и т. д.

Примечание. После того как рисунок будет закончен, обсудите с

художниками, трудно ли им было работать и понравилось ли им создавать картину вместе. Можно ненавязчиво остановиться на ошибках в сотрудничестве, допущенных детьми. Однако не забудьте перед этим отметить положительные стороны их общения.

"Чужими глазами"

В этой игре дети тоже должны создать общую картину. Но при этом их сотрудничество не будет равным, как в предыдущей игре.

Одному ребенку завязывают глаза, он будет художником. Второй игрок станет его глазами. Задайте детям тему для рисования. Проводить линии на рисунке имеет право только ребенок с завязанными глазами. Но управлять его движениями с помощью слов будет партнер. В его задачу входит руководство руками художника, причем дотрагиваться до "мастера" ему запрещается. Соответственно к обоим игрокам предъявляются довольно высокие требования, один из них должен быть терпеливым и внимательным, стараться понять и правильно выполнить инструкции, а второй - уметь четко выражать свои мысли, делать их понятными для другого, контролировать свои действия, избегая выполнения задания за партнера, даже когда он что-то делает неправильно. Поэтому данная игра является непростой иногда и для подростков, особенно если они склонны к импульсивности. Тем не менее, она вызывает у детей живой интерес, и обычно каждый стремится побывать в той и другой роли (по сути - то ведущего, то ведомого) и потом поделиться впечатлениями, какая из них давалась ему легче.

Примечание. Закончив рисунок, как и в предыдущей игре, обсудите с детьми не только полученный результат, но и сам процесс рисования.

"Головомяч"

В этой игре, чтобы быть успешным, ребенку придется учитывать темп и характер движений другого человека. В общем привычная для него импульсивность делу не поможет.

Хорошо, если к этой игре вы подключите еще нескольких детей. Во-первых, именно со сверстниками ребенку более всего необходимо научиться хорошо ладить, а во-вторых, со взрослым выполнять данные игровые задания, конечно, можно, но не очень удобно. Итак, пусть ваш ребенок вместе со своей парой встанет у черты под условным названием "старт" Положите на этой черте карандаш. Задача игроков - взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из них касался его кончика только указательным пальцем. Пользуясь этими двумя пальцами на двоих, они должны суметь поднять карандаш, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно. Если за это время они не уронили то, что несли, и не помогли себе другой рукой, то можно поздравить пару с удачным выполнением задания. Это значит, что они способны быть друзьями, раз проявили такие хорошие навыки сотрудничества друг с другом.

В качестве следующего задания можно взять листок бумаги, который игроки должны пронести, зажав его плечами. Затем предложите им мягкую игрушку, которую следует нести, пользуясь исключительно ушами и щеками.

А напоследок предложите задание посложнее - мяч, который они

должны донести, пользуясь только головой (в прямом и переносном смысле). Это не так легко, как может показаться на первый взгляд, ведь мяч из-за своей формы будет стремиться соскользнуть. Если вы проводите игру более чем с двумя детьми, то после этого тура предложите им-то же задание, выполнять которое они теперь будут все вместе (то есть втроем или впятером). Это очень сплачивает детей и создает дружелюбную, радостную атмосферу. Пытаясь выполнить задание, они обычно довольно быстро соображают, что лучше справятся с ним, если обнимутся за плечи и будут идти все вместе маленькими шагами, обсуждая, когда поворачивать или останавливаться.

Примечание. Если у вашего ребенка не сразу получилось сотрудничать с другими детьми, то (когда его сверстники станут выполнять задание) обратите внимание, как пара играющих согласовывает свои действия: переговаривается между собой, быстрый подстраивается под более медленного, держатся за руки, чтобы лучше чувствовать движения другого, и т. п.

Авторы: Татьяна Ломтева

Что же делать с гиперактивным ребенком? Каковы рекомендации специалистов?

Проблема №1. Неспособность гиперактивного ребенка регулировать свою моторную активность.

Мы то с вами помним, что нервная система у гиперактивного ребенка работает с перегрузом.

И если с интеллектом у него все в порядке, то с регулированием своей моторной активности – серьезные проблемы. И он не может усидеть на месте, перестать бегать или прыгать по просьбе взрослого, не потому что плохой, а потому что не получается. Поэтому родителям на определенный период времени придется взять эту «неработающую» регуляторную функцию на себя.

Что делать родителям:

1. Организовать жесткий режим дня.

Для гиперактивного ребенка максимальная упорядоченность дня жизненно необходима.

Например, в 21:00 зажигается ночник – стакан кефира с печенькой на столе – душ – сказка – спать. Каждый день. Неизменно. Нет НИКАКИХ «уважительных» причин изменить этот порядок.

Тогда мозг вырабатывается своего рода условный рефлекс, как у той самой собаки Павлова. И тогда к концу всей этой неизменной процедуры ребенок будет уже почти спать... еще одно небольшое усилие – и возбуждение погашено, ребенок уснул. Без этого процедура укладывания может растянуться на часы и вымотать и родителей, и неспособное уснуть непоседливое чадо.

2. Создать максимально предсказуемый, устойчивый, правильный и постоянный микромир для ребенка.

Для всех детей очень важна устойчивость их домашнего мира. И в пространственных характеристиках (стульчик стоит здесь, на кровати желтое покрывало), и во временных (перед сном мама всегда читает сказку). Любое изменение заведенного порядка может восприниматься как катастрофа и даже вызвать истерику. Почему? А вы представьте, что вы проснулись, и обнаружили на небе два солнца... попробуйте вчувствоваться... панически страшно, да? Мир же изменился! Вот и малыш также реагирует на «ломку» его маленького мира: изменения – это опасность.

Если же «все как всегда» – тогда ребенок спокоен у него достаточно энергии для изучения и исследования этого мира.

А для гиперактивного ребенка его микромир должен быть «суперпредсказуемым». Частая реакция гиперактивного ребенка на «нештатную ситуацию» (то есть опасность) – бестолковая суета: он бегаёт, кричит, стучит ногами...

Это поведение – аналог «двигательной бури» в животном мире – когда напуганный зверь начинает бешено и нецеленаправленно метаться из стороны в сторону. И иногда таким образом ему удается напугать противника или найти выход из западни.

Возможно, вы видели подобное поведение у напуганных или возмущенных младенцев: он вопит, извивается, машет ручками и ножками, таращит глаза. С взрослением эта реакция уходит и заменяется другими, более зрелыми. А вот у гиперактивного ребенка из-за слабости тормозных механизмов она может проявляться и в значительно более позднем возрасте.

Поэтому постоянная беготня для гиперактивного ребенка – это именно такая разрядка, способ справиться со страхом, обидой, волнением... Но в этом случае энергии, сил и возможностей на адекватное его возрасту познание окружающего мира у него не остается.

Поэтому все, что нужно делать родителям гиперактивного ребенка – создать и поддерживать правильное постоянство домашнего мира для любимого чада.

3. Создать ритуалы.

Этот пункт вытекает из двух предыдущих. Повторяющиеся изо дня в день ритуалы позволят максимально упорядочить микромир ребенка и заложить жесткий режим дня. И вот тут надо фантазировать и использовать интересы ребенка. Я знаю, что многие мамы (с подсказкой или интуитивно) организуют эти ритуальные действия для своего гиперактивного чада. Буду очень рада, если вы поделитесь примерами – это здорово может помочь другим родителям!

Проблема №2. Низкая способность к концентрации внимания.

Никаких познавательных проблем обычно не возникает в семьях, где до поступления в школу с ребенком ничем образовательным особо не занимаются. Просто играют с ним в игры, которые он сам любит: бегать, прыгать, возиться... А если он достаточно гуляет на улице, и у него есть где полазить и покувыркаться дома – то и проблема повышенной подвижности может быть не такой уж острой. Есть даже способ повышенную травматичность снизить, но об этом попозже...

С проблемой низкой концентрации внимания семья в полной мере столкнется в том случае, если родители решат заниматься с ребенком дома чем-либо образовательным или развивающим. Ну, и в садике, конечно. Давайте, с садика и начнем.

—Если ребенок отказывается участвовать в занятиях.

На занятиях в садике он бегаёт и крутится, отвлекая других детей. А иногда вообще отказывается от участия в занятиях, потому как чувствует, что неспособен соответствовать предъявляемым требованиям.

Например, отказывается от музыкальных занятий... хотя дома может с удовольствием танцевать под музыку. И объяснение этого феномена очень простое – дома ребенок сам решает когда, сколько и как танцевать. А на занятиях он должен совершать определенные движения... следить за другими детьми и делать тоже, что и они... слышать музыку... выполнять указания педагога... Слишком много всего...

Что делать родителям гиперактивного ребенка.

Договориться с воспитателем, чтобы он разрешил ребенку присутствовать на занятиях в удобном ему месте (в уголке, в дверях). Ему хочется во всем этом участвовать, просто пока он не очень уверен в себе. И

когда он почувствует, что в к нему не применяется насилие – он решится попробовать присоединиться в те моменты и на тех действиях, в которых он максимально уверен.

Конечно, все тут зависит от педагога. Дети-то легко принимают и понимают любую долю индивидуального разнообразия, у них пока нет «взрослого» стремления к «справедливости» (читай – унифицированности и деланию «как все»). Задачей педагога будет сначала объяснить, что Петя во время занятий сидит на скамеечке, потому что у него такая личностная особенность. И объяснить и поддержать его участие в тот момент, когда малыш решится к участию в занятии: «Раньше Петя не был готов танцевать, а теперь это стало возможным. У него наверняка получится!»

— Если ребенок участвует в занятиях, но всем мешает:

бегает, крутится, отвлекает других детей.

В обычном садике все достаточно просто решается. Грамотный педагог понимает, что наше гиперактивное чадо неспособно вместе со всеми лепить слоника. И будет постоянно нагружать его различными поручениями по ходу: принести – отнести – полить цветы – помочь нянечке в каком-нибудь хозяйственном деле – или просто погулять или поиграть в уголке. И ничего трагичного не произойдет, если по итогу его за так и не слепит пластилинового животного. Все-таки эта ситуация из серии «и волки сыты, и овцы целы». Если воспитатель не нашел этого решения самостоятельно – подскажите ему этот вариант

Все осложняется в ситуации платных развивалок-обучалок.

Родители гиперактивного ребенка платят деньги, и ожидают занятий с ребенком, а не игр в уголке.

Да и другим родителям может очень сильно не понравиться, что гиперактивный ребенок всех будоражит и воспитатель постоянно вынужден отвлекаться на него. В итоге, могут попросить из группы.

А родители потом в сердцах скажут, не скрывая разочарования и обиды «Вот тебе так нравилось туда ходить. Не можешь себя хорошо вести – сиди теперь дома!!!».

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не отдавать до шести лет в группы, в которых занятия организованы по школьному принципу: дети сидят за партами, пишут в тетрадях и выполняют задания, требующие внимания и усидчивости. Ему больше подойдут группы с игровой обстановкой: дети могут свободно перемещаться, бегать, прыгать, отвечать по желанию.

2. Если проявления синдрома очень сильны (ребенок-«катастрофа») – лучше ограничиться просто садиком. Нервная система ребенка итак слишком нагружена.

3. Если ситуация в «развивалке» накаляется вокруг вашего ребенка – не стоит ждать, пока «выгонят». Лучше уйти самим. Очень важно, как вы объясните это ребенку. Абсолютно недопустимо говорить вышеприведенную фразу про то, что сам виноват. Скажите, что просто эта группа не очень ему подходила, вы будете искать то, что ему больше подходит. Или он пока просто мал и вы пойдете на следующий год.

4. Если все же ходит в развивалку и ему задают домашние задания – не слишком усердствуйте в их выполнении. Если же он расстроился, что других за их выполнение похвалили, а его нет – предложите ему: «Ты тоже можешь сделать это задание. Я тебе помогу. Скажи, когда ты будешь готов». Такой подход поможет избежать насилия с вашей стороны и даст ребенку шанс начать формировать свою собственную волю. Громадное достижение для него!

— Если вы решили проводить занятия с гиперактивным ребенком:

И пазлы, и мозаику он скорее разбросает, чем будет складывать. Да и скорее всего в трехлетнем возрасте он откажется учить буквы, например. Его нервная система и без букв «кряхтит» от нагрузки... поэтому организм заботливо отвергает еще одну, совершенно бесполезную, на его взгляд.

Ну, или он их все же выучит, эти буквы, за три дня, а на четвертый – забудет все абсолютно. Как будто и не было этого знания.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не пытаемся усадить. В этом случае он будет всю свои силы тратить на то, чтобы усидеть и энергии на само занятие уже не останется. Пускай ползает, ходит или даже бегает во время занятий.

2. Занятия должны быть очень короткими. Может удержать внимание только две минуты? Отлично! Просто эти две минуты могут повторяться каждый час. Потом будет три, четыре... но все же не больше десяти, пожалуй. Потому как гиперактивный младший дошкольник после десяти минут занятий будет думать только о том, как бы удрать.

3. Тщательно готовимся к занятию – оно должно проходить на одном дыхании. Все материалы должны быть заранее подготовлены. Если только вы отвлекетесь на поиск необходимого или обдумывание следующего шага – внимание ребенка вы потеряли.

4. Приучайте к регулярности занятий – тогда ребенок будет заранее на них настраиваться. Старайтесь их не пропускать. Лучше если занятия будут совсем короткими (5 минут), но зато каждый день по три раза. Старайтесь делать их в одно и тоже время.

5. Возможно, новомодные развивающие методики – не совсем то, что нужно вашему гиперактивному ребенку. Доман, Зайцев, Никитины... не самое лучшее решение...

6. Ориентируйтесь на состояние ребенка. Иногда у гиперактивных детей бывают «провальные» дни, когда они забывают все ранее выученное и приобретенное. В этом случае можно сказать, что *«Сегодня у тебя не слишком это получается. Ничего страшного. Давай сейчас поиграем, а к этому вернемся следующий раз»*.

И попробуйте вычислить часы его наибольшей эффективности: с утра?... или вечером?... сразу после еды?... или, может после физической нагрузки? А когда лучше точно не садится за занятия, а лучше поиграть-побегать? Наблюдайте за ребенком – эти знания еще очень пригодятся вам после его поступления в школу.

Проблема №3. Гиперподвижность

Дети дошкольного возраста вообще много движутся. А уж гиперактивному ребенку движение нужно как воздух. Но как бы привести эту энергию в более мирное русло.

Что делать родителям гиперактивного ребенка:

1. Не ограничивайте (без крайней нужды) подвижность ребенка. Нельзя наказывать лишением движения: сажать на диван, ставить в угол.
2. Организуйте специальное место для спортивного комплекса, снарядов. Там, где можно кувыркаться, лазить, висеть. Это не только снизит «разрушительные» действия ребенка, но и **может помочь снизить его травматичность**. Все потому, что подобные занятия разовьют гибкость, ловкость и координацию движений.
3. Отдайте в кружок или секцию (если есть возможность + желание ребенка).

Особенно подойдут такие, в которых структура занятия включает большое количество движения: занятия гимнастикой, бегом, плаванием, театральная студия, кружок народного танца. С одной стороны, в них придется много двигаться, с другой – это не бестолковая беготня, а занятия со смыслом и целью. Гиперактивные дети любят, когда уважаемый наставник их «организует». Поэтому основная забота – найти такого руководителем кружка, который сможет установить контакт с нашим чадом. Помните, что основное условие для того, чтобы ребенок ходил на занятия – ему должен нравиться педагог.

Очень хороший вариант – занятия верховой ездой, например. И необходимая нагрузка, и терапевтичное общение с лошадьми «в одном флаконе».

Очень хороши занятия в бассейне также сочетанием терапевтичности и физической разрядки.

Внимание! Нагрузки профессионального «серьезного» спорта для гиперактивного ребенка абсолютно противопоказаны!

Если ничего из вышперечисленного вам не доступно, договоритесь с другими родителями и сами организуйте во дворе или площадке «Веселые старты» для группы детей. Понравится не только гиперактивному ребенку.

4. Обеспечьте максимальную возможность двигательной активности: ежедневные долгие прогулки, разрешите лазить по мебели, строить домики за диваном и т.д. Зимой нагрузка на нервную систему особенно велика, а возможности «разрядки» ограничены. Поэтому может очень здорово помочь ходьба на лыжах. Или катание на коньках. Ну, или катание с ледяных горок до полного изнеможения.

А теперь ряд общих рекомендаций родителям гиперактивного ребенка. Что еще важно делать:

1. Закаливать ребенка.

Например, ежедневное обливание ребенка ведром холодной воды... или другой приемлемый для вас вариант. Банально? Зато очень эффективно! Знаете, почему закаливание эффективно и при легочных, и желудочно-кишечных и при нервных заболеваниях?

Холодная вода – это стресс. Организм не понял, что произошло, но готов защищаться: бежать, нападать, прятаться. В момент этой подготовки надпочечники выделяют гормон стресса – адреналин. А сражения-то никакого не происходит. Но адреналин-то уже обратно не загонишь... и он начинает работать там, где у организма слабое место. В нашем случае – в нервной системе.

Еще один плюс закаливания для гиперактивного ребенка – при обливании холодной водой или контрастном душе тренируются кровеносные сосуды, а значит – они лучше противостоят нагрузкам и лучше снабжают органы (а нам особенно важно – мозг!!!) кровью.

Кроме этого, вылитое на плечи и загривок (не голову!) ведро холодной воды снимет избыточное психомоторное напряжение на коре головного мозга. Оно характерно для гиперактивных детей и именно оно мешает им заснуть, когда спать им на самом деле хочется.

2. Не держать дома.

Очень желательно, чтобы гиперактивный ребенок посещал какое-либо детское заведение. После трехлетнего возраста дом для него окончательно становится тесен. Ему нужно общение и разнообразные впечатления, он же подвижен, общителен и легко сходится с людьми, предприимчив и необидчив.

Кроме того, этот опыт для него будет подготовкой к серьезному стрессу – школе. Лучше, чтобы он постепенно обретал социальный опыт общения с другими детьми и взрослыми, приспособлялся к требованиям, да и просто подготавливал иммунную систему к всестороннему обкашливанию и обчихиванию...

Также гиперактивного ребенка нужно особо подготавливать к школе. Это – особая и очень большая тема, на которой сейчас не буду останавливаться. Также как и на том, что важно делать родителям после поступления их гиперактивного чада в школу.

3. Учить ребенка наблюдать за своим состоянием и сообщать об этом окружающим.

Звучит странно? Тем более, что большинство взрослых не очень умеет это делать...

А вот если этому учить ребенка с самого юного возраста – у него это отлично получается. Сначала родителям нужно отследить эти «хорошие» и «плохие» периоды у своего ребенка. Тогда мама будет регулярно и подробно сообщать своему ребенку о своих наблюдениях за его состоянием: *«Сегодня тебе это не дается. Попробуем завтра», «После садика ты кажешься очень возбужденным. Давай попробуем принять душ, а потом будем заниматься?»*, *» В этот раз у тебя все просто и замечательно получилось. Пожалуйста, запомни это состояние». И тогда скоро ребенок может сделать и свое наблюдение: «Я сейчас злой и голодный. Меня покормить надо и я подobreю».*

4. Учить ребенка расслабляться.

Это можно делать в форме веселой игры.

Также обязательно нужно призвать на помощь «природных психотерапевтов» – воду и песок. Игры с ними обладают замечательным

целительным эффектом – они расслабляют. И если на берегу реки или моря гиперактивный ребенок всласть ковыряется в песке, строит песочные башни, играет с водой, плавает-ныряет – может наступить значительное улучшение и поведения, и сна, и т.п.

А пока хочу заметить, что для того, чтобы использовать целительные свойства воды и песка, совсем не обязательно ехать на море или речку.

Тридцати-сорока минут ежедневного контакта с водой в ванной тоже будет достаточно. Поэтому даем любимому неугомонному чаду водяные пистолеты, брызгалки из флаконов из под шампуня... учим играть в «морской бой» или «водолазов»... Закончить можно холодным обливанием, про которое я уже писала выше.

Песок можно заменить тазом с голубой глиной. Если таз накрыть тряпкой – глина может легко храниться в течение всей зимы где-нибудь под ванной или другом месте. Возня с глиной снимет агрессию, расслабит, разовьет фантазию. А заниматься ребенок ей может в той же самой легко отмываемой ванной комнате или кухне.

Вот, наверное, и все общие рекомендации. Насколько полезна и интересна вам была эта информация? Какие вопросы остались или появились?

Родители, вы меня не любите

"Родители, вы меня не любите!" - такая печальная или тем более энергично обвиняющая фраза ребенка в лицо родителям сбивает их с ног. Действительно, что тут ответишь, будь ты трижды заботливым?

Тем более, что чем более папа и мама любящие, заботливые и внимательные люди, тем чаще им самим кажется, что они ребенку что-то недодают. Ну как себе простишь, что еще и на работу приходится ходить, а не только с ребенком разговаривать?!

Эля сказала маме, что не верит в ее любовь и заботу: "Ты меня совсем не любишь!" Если мама постарается Элю убедить, что она не права, Эля тоскливо ее выслушает и повторит свой приговор: "Нет, я тебе не верю. Я чувствую, что ты меня не любишь!" Если папа после неудавшейся беседы купит Эле новые игрушки и сходит с нею в цирк, она смягчится лишь на время, но после щемящая нота "Вы меня не любите!" взвоется вновь и с новой силой.

Самое главное, тут никогда не поймешь: это неудовлетворенная потребность ребенка в любви или развлечение покрутить родителями и что-то с них выжать? В конце концов, ребенок мог эту фразу просто где-то услышать, когда повторил - понравилось, когда сказал родителям - те начали вокруг него крутиться... Находка, однако!

Как действовать в этой ситуации?

Вначале в любом случае задумайтесь, насколько претензия ребенка оправдана, и если вы понимаете, что телевизор, компьютер и общение с друзьями заслоняют от вас ребенка, исправьте ситуацию.

Посидеть с ребенком перед сном 15 минут, поговорить с ним о его делах - не самое сложное дело, а ребенку это важно. Если ребенок хочет с вами поиграть - все-таки найдите на это время, иначе через несколько лет ситуация станет другой и гораздо более тревожной: вы станете вашему ребенку просто не нужны и не интересны.

После этого - главное, а именно - разговор. Самая лучшая интонация вначале - теплая, мягкая, вы отражаете чувства ребенка и пытаетесь его разговорить: "Тебе кажется, что мы тебя не любим?", "Тебе хочется более теплых отношений?" или "Тебе грустно, когда мы с тобой не играем?". Посмотрите подробнее активное слушание, многим родителям помогает волшебным образом. А самое главное, помогает детям.

К сожалению, иногда не срабатывает и это. Всяко бывает. Что тогда?

Одна мама решила вопрос неожиданно и удачно: дала сыну задание записывать в блокнот все, что они с папой для него делают. "Утром разбудили. Улыбнулись. Поцеловали. Мама сделала завтрак. Накрыла на стол. Помыла за ним посуду. Нашла ему рубашку, которую он забросил за стул..." Совместные записи то ли сдружили сына с мамой, то ли просто его утомили, но претензии благополучно прекратились. В другой семье, где детей несколько, дети по подсказке бабушке вступились за маму и стали дразнить сестру, которая изводила маму этими претензиями. Дети решили вопрос быстро, у мамы больше сердце не болело.

Однако самое важное, это прямо и открыто с ребенком поговорить. С детьми разговаривать, в том числе и всерьез - можно и нужно! Организуйте

спокойную ситуацию, когда обстановка нормальная, когда никто никуда не торопится, и задайте прямой вопрос: "Ты говоришь, что мы тебя не любим. Для нас этот вопрос очень важен. Ты хочешь, чтобы в нашей семье что-то было по-другому? Что бы ты хотел изменить?" - и добивайтесь конкретных предложений. Лучше всего - на уровне поведения.

"Чтобы ты подходила ко мне и целовала, когда я засыпаю!" "Чтобы ты разрешала мне смотреть телевизор, когда там идут интересные передачи!" "Чтобы ты никогда на меня не кричала!" - запросы могут быть самыми различными.

Если ребенок сказал, что он хочет, вам повезло: ничего серьезного, впереди нормальные семейные переговоры. Поблагодарите маленького человечка за то, что он с вами честно поделился своими желаниями, и к каждому из них отнеситесь по-настоящему серьезно. Это вовсе не значит, что вы обязаны со всем согласиться, но вы теперь знаете, что имеет в виду ваш сын или дочь, когда говорит: "Вы меня не любите!". И вы теперь знаете, что с этим делать: нужно разговаривать о его конкретных просьбах.

Поцелуи перед сном - обязательно, передачи по телевизору - только после того как сделаны уроки, а кричать - верно, нельзя. Но если ты будешь недоволен отвечать три раза "Сейчас!", когда тебя зовет мама, то могут быть и крики.

В гораздо более трудной ситуации оказываются родители, когда на все расспросы ребенок молчит, смотрит на них никакими глазами и только повторяет: "Вы меня не любите!" А потом уходит. Тут два варианта - либо он вам уже совсем не доверяет, либо он начал с вами жесткую игру, игру в несчастную Жертву. Если только возможно, тут стоит обратиться за помощью к третьей стороне: старшему брату, уважаемому человеку дяде или любимой бабушке. Или психологу. Они поговорят, перед ними молчать глупо, многое может выясниться. Если же партизаны молчат перед кем бы то ни было и только время от времени снова повторяют заклинание: "Мама и папа, вы меня не любите!", то зовите папу.

Папа такую ситуацию решить может.

Папа мягкий, но в такой ситуации он может быть и жестким. И спросит по-взрослому: "Если ты ничего не хочешь изменить, зачем тогда ты говоришь такое?"

Пауза. Смотрит в глаза. Это сильный вопрос!

"Мама о тебе заботится, и ей больно, когда ты ей говоришь такое. Маму обижать нельзя. Я - не разрешаю! Сейчас ты идешь в угол и думаешь. Если скажешь, что ты от мамы хочешь конкретно, мы с тобой это обсудим. Услышал? Еще раз: говорить глупости и обижать маму - я не позволю. Или ты говоришь, что ты хочешь, или ты молчишь. Ясно?"

Любовь - любовью, а в семье должен быть порядок.

Активное слушание - способ ведения беседы в личных или деловых отношениях, когда слушающий активно демонстрирует, что он слышит и понимает, в первую очередь, чувства говорящего. Активно слушать собеседника - означает:

- Дать понять собеседнику о том, что вы слышали из того, что он вам рассказал;

- Сообщать партнеру о его чувствах и переживаниях, связанных с рассказом.

Активное слушание - главная часть умения слушать. Помогает установить контакт и расположить к себе собеседника, понять его точку зрения - и при необходимости повернуть ее в нужную сторону.

Правила:

1. Доброжелательный настрой. Спокойно реагируйте на все, что говорит собеседник. Никаких категоричных оценок и замечаний к сказанному.

2. Не устраивайте расспросы. Стройте предложения в утвердительной форме.

3. Делайте паузу. Дайте собеседнику время подумать.

4. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас.

5. Зрительный контакт: пусть ваши глаза находятся с глазами собеседника на одном уровне.

6. Если вы понимаете, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставьте его в покое.

Примеры активного слушания

Участники разговора: мама и дочь.

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.

МАМА: Ты на него сердита.

ДОЧЬ: Он мою игру поломал!

МАМА: И ты расстроилась...

ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно... (Пауза.)

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела.

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти... (Пауза.)

ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведешь!

Пример взят из книги Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком – Как?»

Практика

Предположим, вы пытаетесь применить активное слушание к человеку, который на вас обиделся непонятно на что:

Вы:

- Ты обиделся на меня. (мягко)

Собеседник:

- Нет. (раздраженно)

Что делать дальше? Ведь собеседник не дал вам никаких зацепок, чтобы сформулировать следующее предложение. На самом деле, когда человек вам что-то говорит, работают не только слова, но и мимика, тон, осанка и т.д. Собеседник посылает вам ответ на 2-х уровнях: открытом (само сообщения) и скрытом (чувства). В примере выше мы имеем недостаток информации на открытом уровне, но информации более чем достаточно на скрытом. Далее у вас могут быть следующие фразы (например):

- Ты говоришь, что не обиделся, потому что не хочешь ссориться со мной.

- У тебя сердитый голос. Похоже, я была в чем-то неправа.

- Ты недоволен тем, что ... (предположение)

А можно просто вернуть инициативу собеседнику.

- Не обиделся... (пауза)

Если собеседник настроен на общение, он что-нибудь скажет.

Обычные результаты

Результаты применения активного слушания:

- Собеседник начинает относиться к вам с большим доверием.
- Партнер по общению рассказывает вам гораздо больше, чем стал бы рассказывать в обычной ситуации.
 - Вы получаете возможность понять собеседника и его чувства.
 - Если партнер по общению чем-то взволнован или рассержен, то активное слушание помогает безболезненно «выпустить пар».

«Десять заповідей»

(К встрече по темам: «Семейные ценности», «Традиции семьи», «Нормы и правила, есть ли они в семейной жизни?»...)

Библейские десять заповедей веками считаются одним из важнейших нравственных кодексов человека. Две из знаменитых моральных заповедей касаются самым непосредственным образом семьи, супружества, родительства: «чти отца своего и мать свою» и запрет на прелюбодеяние.

А какие десять заповедей определяют образ жизни вашей семьи? В чём заключается кодекс отношений, какие ценности являются в вашем доме непреходящими?

Каждый из участников тренинга получает лист бумаги и ручку с тем, чтобы через 15-20 минут познакомить присутствующих с заповедями собственной семьи.

Обсудив подготовленный материал на форуме группы, мы можем раздать каждому листок с 10 заповедями, которые составил для родителей великий педагог-гуманист, теоретик и практик воспитания – Януш Корчак.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

Не унижай!

Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.