Советы психолога

**Факторы, провоцирующие личностные изменения ребёнка**

**Детская агрессивность**

 Детская агрессивность - это склонность ребенка совершать агрессивные поступки, которые содержат в себе 3 составляющих: агрессивные действия, словесная агрессия; агрессивные мысли, намерения.

Причины детской агрессивности:

1. Чувство страха и недоверия к окружающему миру. При наличии негативного опыта отношений с людьми, агрессия будет проявляться в качестве защиты (ребёнок подсознательно ждёт нападения, во всё видим потенциальную опасность). Агрессивные вспышки таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

2. Усталость. Дети, склонные к перевозбуждению, у которых разбалансированы нервные процессы, часто не могут самостоятельно справиться со своей энергией. От этого они устают ещё больше, и дело может кончиться срывом.

3. Социальное научение. (Пример взрослых, киногероев и т.д.) Ребёнок, с которым жестоко обращались, может повторять эту поведенческую модель: «Как обращались со мной, так и я буду обращаться с др.». Если ребёнок жил в семье, где часто ссорились, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребёнок часто смотрит боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов.

4. Часто причиной агрессии является реакция на запреты взрослых. Это связано с тем, что взрослые вынуждены в некоторых ситуациях запрещать ребёнку вести себя определённым образом (запрет на физическую активность, игры, секреты...).

5. Требование любви и внимания, оценки социальных успехов. Дети, на которых мало обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей (и в благополучных семьях!), как бы говорят: «Ах, так? Ты меня не замечаешь? Ну, я тебе не дам о себе забыть!». Для них важен любой знак внимания, даже негативный. Агрессивные реакции могут быть вызваны некорректной и нетактичной критикой, оскорбительными и унизительными замечаниями. Неуважение к личности ребёнка и пренебрежение, высказанное публично, порождает в нём глубокие и серьёзные комплексы, вызывает неуверенность в себе и в своих силах.

6. Избыток внимания к ребёнку и гиперопека. Если ребёнок растёт в окружении многочисленных заботливых нянь, бабушек и т.д. и ни в чём не знает отказа (любое его желание сразу исполняется), он устраивает настоящую истерику и злится, если что-то ему не по душе.

7. Проявление жажды власти. Дети, которые научились выживать, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и боятся.

8. Страхи, стресс. Если ребёнок обычно - контактный, уравновешенный, но в определённых ситуациях ведёт себя совсем не свойственным образом - кричит, визжит, бьёт сверстников, выходит из себя - разберитесь, что этому предшествовало (конфликт родителей, шумные мероприятия, вечеринки...).

**Что делать?**

• Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации, хвалить ребенка при каждом удобном случае.

• Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Ни в коем случае нельзя отвечать на агрессивное поведение ребенка жесткими действиями по отношению к нему. Крик и наказания ни к чему не приведут, они только усугубят. Ребенок может просто запомнить обиду и утратить всяческое доверие к вам. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: "Мне нравится, как ты поступил". Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

• Родители сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы. Надо всегда помнить, что дети учатся приемам социального взаимодействия, прежде всего, путем наблюдения за поведением окружающих людей (в первую очередь, родителей).

• Научите ребёнка выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек, или действий, безобидных для окружающих, в спорте.

Ребенок должен быть активным рассказчиком о своем внутреннем мире, взрослый лишь задает такую возможность и предоставляет средства.

• Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы угомониться. Позже, когда он успокоится, вы можете поговорить с ним о его чувствах (без свидетелей). Но ни в коем случае не стоит читать нравоучения при таком разговоре, просто дайте понять, что готовы его выслушать, когда ему плохо.

• Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве. Вряд ли его прельстит такая перспектива.

• Контролировать то, что ребёнок смотрит по телевизору, в какие компьютерные игры играет. Сократить количество боевиков, триллеров, заменив их историческими, приключенческими картинами, комедиями.

• Чтобы работать с ребёнком, проявляющим жажду власти, нужно завоевать авторитет. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твёрдо сказать ребёнку: «Я не позволю тебе этого делать!».

Рекомендуемая литература:

1. Венгер А.Л. «Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

2. Морева Е. Детская агрессивность и способы её преодоления [текст]/Е. Морева//Воспитание школьников. - 2008. - №5, с.31-34

3. Лютова Е.К, Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия детьми/Е.К. Лютова и др. - СПБ, 2000. - Приложение 9 .

4. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности//Вопросы психологии. - 2000. -№6. - с.112-121.

5. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль/Л. Берковец. - М., 2001. - 512 с.

6. Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - М.:АСТ: Астрель, 2008. - 238 с.

 **Снятие тревожности у детей.**

**Тревожность** - эмоциональное неблагополучие, связанное с устойчивым переживанием дискомфорта, в некоторых случаях страха в тех или иных сферах жизни индивида (ситуативная тревожность: ответ у доски, контрольные и т.д.). Но тревожность может стать свойством личности.

**Признаки тревожности:**

Постоянное беспокойство, повышенная подвижность, говорливость; трудно сконцентрироваться на чём-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность; самокритичны, неуверенны в себе; нарушение сна (возможны кошмары); уход от контакта; часто болит живот, голова, возникают спазмы в горле, затрудняется дыхание, ощущается сухость во рту, учащенный пульс.

Причины:

1.Противоречивые требования родителей и школы. Ребенок «разрываться» между «можно» и «нельзя». Возникает конфликт между собственными желаниями и требованиями взрослых, который негативно сказывается на детской психике.

2.Завышенные требования родителей к собственному ребенку. Например, родители часто не могут принять то, что их ребенок не самый лучший ученик класса (сравнивают с другими). Они заставляют его много читать и писать, но, не увидев положительного результата, начинают кричать на малыша или, еще хуже. К сожалению, не все дети способны хорошо учиться. Любить ребенка нужно не за хорошие оценки, а уже за то, что он у вас есть.

3.Высокая тревожность, эмоциональность родителей часто передается детям. Дети учатся на примерах своих родителей. Поэтому чтобы воспитать уверенного в себе ребенка, нужно демонстрировать ему как можно чаще модель уверенного поведения. Кроме этого часто причиной тревожности у детей становится развод родителей или эмоциональное отвержение ребенка родителями, когда дети просто чувствуют себя лишними.

4.Строгий (авторитарный) стиль воспитания родителя или учителя. Если учитель часто повышает голос во время занятий, предъявляет завышенные требования, то, как правило, тревожными становятся почти все дети в классе. Особенно, если у этих детей строгие или тревожные родители (высмеивания, несправедливые наказания...).

5.Тревожность, как результат частых негативных событий. В такие моменты ребёнку нужна поддержка и повышенное внимание.

6.Нередко тревожность является симптомом невроза или других психических заболеваний. В этом случае родителям нужно обязательно обратиться к врачу.

Что делать?

• Повысить уровень самооценки: за самые незначительные успехи старайтесь похвалить ребенка, отмечайте его успехи в присутствии других детей, и главное называйте его по имени. Ребенку обязательно нужно объяснить, за что его похвалили. Почаще напоминайте малышу о его способностях. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности.

**Полезно играть с детьми в следующие игры.**

«Цветик-семицветик». Вместе с ребёнком вырежьте из цветного картона серединку и семь разноцветных лепестков. Поле того, как вы склеите их вместе и у вас получится красивый цветок (не забывайте хвалить ребёнка в процессе работы), вклейте туда любимую фотографию вашего ребёнка. Теперь пускай он на каждом лепестке напишет (или вы поможете ему в этом) то, что у него получается делать лучше всего. Например, складывать пазлы или мастерить бумажные самолетики. Повесьте цветик-семицветик в детской комнате или на любом видном месте. Почаще напоминайте ребёнку о его способностях.

«Копилка достижений». Это упражнение хорошо подойдет для детей, которые испытывают трудности в определенном деле, например, письме или чтении. Возьмите любую вместительную картонную коробку. Пускай ребенок оформит ее по своему вкусу: наклеит любимые наклейки или фантики, разрисует красками, украсит ленточками и т.д. Каждый день на маленьких красивых кусочках бумаги ребенок будет записывать свои достижения в трудном для него деле. Если это чтение, то записки могут быть такими: «Выучил букву «Д», «Правильно выделил звуки в слове», «Прочитал целое слово» и т.д. К копилке детских достижений можно обращаться в любой момент, особенно, когда ребенок «упал духом» и перестал верить в собственные силы.

• Обучить ребенка управлять своим поведением: разыгрывайте критические для него ситуации по ролям, с разными вариациями, подсказывая, как себя вести (можно использовать любимые игрушки ребенка). Для работы с тревожностью подойдут сказки, где главный герой успешно справился со своими переживаниями. Вы можете придумать такие сказки сами или использовать уже готовые.

Для придания себе уверенности малыш может нарисовать себя уверенного и храброго и носить этот рисунок, как талисман. Когда он почувствует тревогу, этот рисунок поможет ему успокоиться и поверить в свои силы. Рисунки страхов помогут снизить уровень тревожности.

• Снятие мышечного напряжения: в работе с тревожными детьми хорошие результаты дает телесный контакт. Для того, чтобы снять мышечное напряжение полезно применять техники глубокого дыхания, всевозможные массажи и растирания тела а также упражнения на релаксацию.

«Воздушный шарик». Это упражнение позволяет расслабить мышцы губ и нижней части лица. Ребенок представляет, что у него в руках есть воздушный шарик, который нужно надуть. Он подносит его ко рту и начинает надувать: все сильнее и сильнее. Его глаза становятся круглыми и наблюдают за тем, как надувается воздушный шарик. С каждый выдохом становится все тяжелее и тяжелее, ну вот, наконец, шарик стал большим, можно расслабить мышцы. Упражнение можно повторить 3 раза.

«Шалтай-болтай». Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давай поставим один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

«Водопад». Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.

"Сядь поудобнее и закрой глаза. 2-3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляетесь и наполняешься свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза".

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

Рекомендуемая литература:

1. Венгер А.Л. «Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

2. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж.«Психологическая наука и образование» 1998, №2.

3. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети. /Ж. «Дошкольное воспитание», 1996 г., №4.

4. А. И. Захаров. Неврозы у детей. / «Дельта», 1996.

**Страхи**

Детские страхи - это эмоциональная реакция детей на ситуации или объекты, которые воспринимаются ими как угрожающие (опасные).

Причины:

1. Внушённые страхи. Источник - окружающие ребёнка взрослые, которые излишне эмоционально указывают на наличие (действительной или мнимой) опасности. Внушённые страхи возникают также у детей, при которых взрослые ведут разговоры о болезнях, пожарах, смерти и т.п.

2. Чрезмерная опека. Ребёнку необходимо давать больше личного пространства в познании окружающего мира, давать ему возможность пробовать и ошибаться.

3. Безразличие и невнимание. Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятия, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в мире, который сам себе нафантазировал. Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми.

4. Неблагополучная обстановка в семье. Под такой обстановкой подразумеваются конфликты между родственниками на глазах у детей. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими.

5. «Неправильное» поведение родителей. Нередко родители, сами того не замечая, из лучших побуждений внушают ребенку мысль о том, что он не такой, каким должен быть, и ребёнок начинает изо всех сил стремиться к «совершенству», пытается подстраиваться под наш идеал, теряя собственную индивидуальность, отказываясь от себя. Он постоянно боится не угодить нам, разочаровать нас. Ему начинает казаться, что он хуже всех вокруг. Он перестает проявлять инициативу, считает себя недостойным любви, во всех неприятностях винит себя. В результате ребенок постепенно утрачивает интерес к жизни.

6. Ребёнок-одиночка. (Отсутствие общения со сверстниками). Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

**Что делать?**

• Детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем. В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугайте его ради послушания. Последствия воспитания страхом- тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

• Не стыдить ребенка за испытываемый страх. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, будет чувствовать себя одиноким, беззащитным.

• Не стоит ребенка оставлять одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.

• Высмеивание предмета страха, выставление его в комичном виде. Часто простое и логичное объяснение причины того, что вызвало у ребенка страх, может привести к сильному ослаблению или же даже исчезновению страха.

• Попросите ребенка слепить то, чего он боится. Дальше возможны два варианта: первый - смять вылепленную фигурку, уничтожив тем самым (на подсознательном уровне) причину страхов, второй - подкорректировать фигурку, придав ей смешные черты, на том же подсознательном уровне изменив характер объекта страхов со злого на добрый, смешной.

• Нарисовать свой страх. Рисуя, ребенок высвобождает свой страх. Конкретизирует его. Переносит в материальный мир.

• Не злоупотребляйте просмотром фильмов, чтением сказок на ночь, содержащими героев, которые пугают ребёнка.

• Говорите с ребёнком о его страхах. Неизвестное пугает сильнее. Поделившись переживаниями с кем-то, кому ребёнок доверяет, он сможет победить иррациональные страхи и пугающие фантазии. Как только ребёнок расскажет о своём страхе, его можно перевести в игру: сочинить о нём сказку, смешную.

**Рекомендуемая литература:**

1. Венгер А.Л. «Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

2. Зубкова А.С., Зубанова С.Г. «Детские страхи»: Академия Развития, 2007. - 128 стр.

3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей - «Союз» ,СПб, 2000.

4. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми - СПб: «Речь», 2000.

5. Спиваковская А. Психотерапия: игра, детство, семья», Том 2 - ООО Апрель Пресс, ЗАО Эксмо- Пресс, 2000.

6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика - Москва-Воронеж, 2000.

**Астения**

Астения - снижение или утрата способности к продолжительному физическому, умственному напряжению.

Признаки: физические: постоянное чувство усталости, разбитости. При этом силы восстанавливаются очень медленно. Психологические: раздражительность, иногда переходящая в агрессию, нарушение сна, резкие перемены настроения и апатия. Интеллектуальная: сложно концентрировать внимание, воспринимать информацию, работоспособность оставляет желать лучшего.

Причины: острый инфекционный процесс, наличие очагов хронической инфекции, функциональные заболевания кардиоваскулярной и вегетативной нервной систем.

**Что делать?**

• Строго дозировать нагрузки. В любых занятиях (особенно связанных с умственной деятельностью) надо делать достаточно частые перерывы, чтобы ребёнок мог отдохнуть. Они должны быть заполнены либо активными движениями (типо игры в мяч), либо релаксацией.

• Правильная организация режима дня, достаточно продолжительный сон. Все занятия должны быть в первой половине дня.

• Рекомендуются водные процедуры, занятия спортом (особенно плаванием), контроль за тем, чтобы ребёнок как можно больше времени проводил на воздухе и получал достаточное количество витаминов.

• Желательно оберегать астеничного ребёнка от чрезмерно сильных впечатлений (не кричать на ребёнка, не позволять смотреть фильмы ужасов, избегать травмирующих ситуаций типа похорон, поминок и т.д.).

Литература:

- Венгер А.Л. «Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

**Негативное самопредъявление**

Негативное самопредъявление - психологический синдром, проявляющийся в постоянном намеренном нарушении ребенком правил поведения. Складывается из-за невозможности найти другие способы удовлетворения особо высокой потребности во внимании к себе.

Причины:

1. Отсутствие достижений ребёнка. Нет способностей или возможности их реализовать.

2. Отсутствие внимания, поддержки.

3. Трудности в общении со сверстниками.

**Что делать?**

• Внимание к ребёнку: не тогда, когда он плохой, а когда он хороший. Главное - замечать ребёнка, когда он незаметен.

• Свести к минимуму эмоциональные реакции, так как именно эмоций добивается ребёнок от взрослого. А главная награда для ребёнка - открытое, любящее, доверительное общение, когда он спокоен, уравновешен. Если проступок серьёзен, то наказание должно быть предельно безэмоциональным.

• Во время скандала нужно выдерживать холодность и равнодушие, чуть позже - тепло и внимание. Прежние нарушения должны быть забыты, они не должны больше ни вспоминаться, ни обсуждаться.

• Ребёнку необходима сфера, в которой бы реализовалась его повышенная демонстративность. Благоприятны театральные занятия.

Рекомендуемая литература:

- Венгер А.Л. «Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. - М.: Генезис, 2001. - 128 с.

- Болотова А.К. психология времени в межличностных отношениях. М.: издательство МПСИ, 1997. 120 с.