

## Модуль № 4 «Детско-родительские отношения» ( 6 часов)

### *Младший, средний, старший дошкольный возраст*

#### **Тема № 1. «Как научиться понимать и принимать»**

**Форма проведения:** мини-тренинг

**Цель:** формирование представлений о влиянии позиции родителей на психологическое состояние ребенка.

**Задачи:**

- оказать эмоциональную поддержку родителям;
- содействовать формированию умения строить эмпатический ответ.

**Оборудование:** презентация, маркерная доска, маркеры, карточки с описанием вербальных и невербальных выражений языка принятия и непринятия, таблица к упражнению «Перевертыши», предмет-маркер очередности (мяч, свеча),

**Тематическое содержание:** понятия «принятие», «эмпатия». Особенности принимающего и неприняющего поведения родителей. Вербальное и невербальное выражение принятия и непринятия. Техника активного слушания и эмпатический ответ.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий приветствует участников и обозначает тему мини-тренинга.

Групповая дискуссия «Что меня радует и огорчает в ребенке».

Ведущий предлагает участникам поделиться своими мнениями, чувствами, эмоциями, переживаниями по поводу того, что радует и огорчает их в своем ребенке. Перед началом обсуждения, ведущий напоминает родителям о правилах ведения дискуссии:

- Каждый участник высказывается по очереди и только по собственному желанию;
- Время высказывания ограничено 30 секундами – поэтому помните о цели дискуссии – обмен мнениями и чувствами;
- Уважать мнение другого участника дискуссии;
- Не оценивать высказывания участников с точки зрения морали;
- Если вы испытываете похожие чувства или вас посещают подобные мысли, вы можете присоединиться к участнику, просто подняв руку вверх.

Дискуссия заканчивается, когда все, кто желал, высказался.

Цель ведущего на этом этапе - подвести участников к итогу:

1) продолжением положительных качеств характера ребенка (достоинств) часто являются их недостатки;

2) любое высказывание содержит информацию о переживании.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: «Как же принять сочетание различных качеств характера в ребенке? Как понять, что надо делать, чтобы контакт с ребенком был не ситуативным, а постоянным и налаженным? Для этого нам предстоит сперва понять, что же такое «принятие»». Ведущий предлагает участникам назвать первые ассоциации на слово «принятие». Участники быстро передают друг другу мяч и называют свои ассоциации. Ведущий в этот момент фиксирует их на доске.

Игра заканчивается, когда темп выполнения задания замедлился, или участники стали повторяться. Ведущий обращает внимание на доску и предлагает участникам проанализировать собранный материал и попробовать на его основе дать определение понятию «принятие». Сформулированное определение ведущий также записывает на доску.

### Мини-лекция

Ведущий демонстрирует слайд презентации с определением понятия «принятие»:

«Принятие - это отношение к ребенку, выражаемое и присутствующее у родителя в виде родительской установки (нежная забота о ребенке, понимание его внутреннего мира, терпимость к индивидуальным психофизическим особенностям и т.д.). Принятие – это всегда готовность быть рядом с человеком в процессе его переживаний, принимая их как действительно существующие и не вторгаясь в его внутренний мир».

Психологи говорят о двух типах принятия: условном и безусловном.

Условное принятие – это выражение понимания и любви к ребенку через постановку условий.

Нередко можно слышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (ленишься, драться, грубить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)». Знакомы ли вам такие высказывания? Пока ты не сделаешь (или не перестанешь делать) что-то... если ты будешь таким-то... - это и есть условия, которые мы ставим ребенку, условия, только по выполнении которых ребенок чувствует, что вы его любите. В последствии у ребенка возникает прочная установка: «Меня нельзя любить просто так. Чтобы меня любили, я должен сделать то, что требуют (другие, обстоятельства и т.д.)».

Безусловное же выражение принятия ребенка основано на любви к нему просто так, за то, что он есть. Психологами (А. Маслоу, К. Рождерс) доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда мы сообщаем ребенку, что он нам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах («Я тебя люблю», «Я тебе рад»).

Безусловное принятие не подразумевает вседозволенность и полное отсутствие критики. Можно выражать свое недовольство только отдельными, конкретными поступками ребенка, но не его личностью в целом. Не менее актуально говорить о поступках ребенка в настоящем времени, а не обобщать, переводя их в постоянную категорию.

Вопрос родителям:

Сравните приведенные ниже реплики:

Оценка поступка («Я огорчена, потому что ты сегодня сломал новую машинку») — и оценка личности («Ты разрушитель! Почему ты всегда все ломаешь?»).

Временной язык: «Сегодня у тебя не получилось прыгать на скакалке» — и постоянный язык: «У тебя никогда ничего не получается!».

Какую из них вызывает у вас меньше негативных чувств? Участники высказывают свое мнение.

Чтобы было проще, будем называть безусловное принятие просто принятием, а условное принятие – неприятием.

Упражнение «Язык принятия и неприятия»

Ведущий: Как вы могли заметить, у принятия и неприятия есть свой особый язык. В обоих случаях он может проявляться в наших словах и в наших действиях. Чтобы лучше научиться распознавать эти языки и отличать их друг от друга, предлагаю поупражняться.

Далее ведущий предлагает участникам каждому выбрать цветную фишку, а затем разделиться на команды по 5-6 человек по цветам фишек. Каждой команде ведущий дает набор карточек с проявлениями «языка принятия» и «языка неприятия». Командам необходимо распределить данные проявления в таблицу:

<b>«Язык принятия»:</b>	<b>«Язык неприятия»:</b>
оценка поступка, а не личности	отказ от объяснений
похвала	негативная оценка личности

комплимент	уравнение не в лучшую сторону
временной язык	постоянный язык
ласковые слова, поддержка	указание на несоответствие родительским ожиданиям
выражение заинтересованности	игнорирование
сравнение с самим собой	команды
одобрение	приказы
согласие	подчеркивание неудачи
позитивные телесные контакты	оскорбление
улыбка	угроза
контакт глаз	наказание
доброжелательные интонации	«жесткая» мимика
эмоциональное присоединение	угрожающие позы
поощрение	негативные интонации
выражение своих чувств	
отражение чувств ребенка	

На выполнение задания отводится 5 минут. После выполнения задания на экран выводится слайд с верным распределением, проводится анализ результатов.

После сравнения проводится анализ результатов по вопросам:

- Все было легко в задании или в чем-то имелись затруднения?
- Как вы считаете, каким образом эти проявления «языков» способствуют принятию/непринятию ребенка? Что ребенок при этом чувствует? А что бы чувствовали вы?

### Мини-лекция

Наша способность представить, как бы мы себя чувствовали на месте другого, называется эмпатией. Она помогает нам лучше понять чувства и эмоции другого человека, и совершенно необходима для налаживания межличностных отношений. Эмпатия проявляется, когда мы говорим другому: «Я понимаю тебя», «Я бы тоже рассердился на твоём месте», «Вижу, ты расстроен. Что случилось?» и т.д. Эмпатия помогает не только нам, но и другим – она дает возможность вашему собеседнику, вашему ребенку, понять, что его принимают и понимают, его слышат и относятся с уважением к его чувствам. Сравните высказывания: «Я понимаю, это действительно очень важно для тебя» и «Это все ерунда». После какой фразы

вы захотите открыться человеку, доверить ему свою тайну, поделиться своими переживаниями? А ведь это – основа доверительных отношений, отношений принятия.

Однако часто так бывает, что трудности, с которыми сталкивается ребенок, кажутся нам, взрослым, несущественными, «детскими», какими-то «игрушечными». И в момент жалобы ребенка мы отвечаем: «Ну что за глупости! Иди лучше (игрушки убери, посуду помой и т.д.)». Но сила переживания ребенка не в коем случае не меньше силы переживания взрослого. Для ребенка его проблемы – действительно проблемы, и они важны! И раз он пришел к нам и говорит о ней – значит, он от нас чего-то хочет. Задача родителя в этом случае – выслушать ребенка, понять, что произошло, что чувствует малыш и разобраться, какая помощь ему от нас нужна. Для этого используются техника активного слушания. Она проста и включает в себя несколько правил:

1) Если ребенок к вам обратился, постарайтесь выделить время, чтобы выслушать его;

2) Слушая ребенка, займите такое положение, чтобы ваши глаза находились на одном уровне с глазами ребенка;

3) Не занимайтесь посторонними делами, выслушивая ребенка – так вы дадите понять ему, что он действительно важен для вас;

4) Выслушивая ребенка, старайтесь не перебивать его рассказ – это может сбить его;

5) Дайте возможность ребенку свободно говорить о своих эмоциях – положительных или отрицательных, двигаться, как ему надо – топтать ногами и размахивать руками, если он возбужден, плакать, если хочется – так ребенок избавится от напряжения, накопившегося от ситуации, и вы сможете спокойно с ним говорить дальше;

6) В момент разговора можете кивать головой в знак того, что вы слышите ребенка, говорить «угу» - это показывает вашу включенность в контакт с ребенком.

7) Начните ответ с того, что отразите состояние ребенка: «Я вижу, ты расстроен», «Ты боишься, и это нормально. Давай справимся с этим вместе», или выразите свое: «Я очень обеспокоена тем, что сегодня ты

подрался с Сашей». Первый тип ответов называется *эмпатическим*, второй – «Я высказыванием». Оба они относятся к языку принятия.

### Упражнение «Перевертыши»

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с эмпатическим ответом и «Я-высказываниями». Родителям выдается следующая таблица:

Фраза ребенка	Чувства ребенка	Ответ на «языке неприятия»	Ответ на «языке принятия»
«Я хотел достать коробку, и случайно разбил твою любимую вазу»			
«Я ненавижу Сашку, больше не пойду в садик!»			
«Витя сказал, что моя машинка не настоящая!»			

Вводится персонаж Гоша – сын. Участники курсов – его родители. Гоша обращается к родителям с фразами, представленными в таблице. Родителям предлагается произвести анализ чувств, испытываемых ребенком (персонажем), а затем к каждой фразе сформулировать сначала ответ на «языке неприятия», а затем – на «языке принятия». Оценить, в какой форме высказывания больше присутствует отражение чувств ребенка.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий: Э.Фромм еще в 50-е годы прошлого столетия писал о важности любви. Ребенка необходимо поощрять за поступки, а не за личность в целом (равно как и порицать), тем самым показывая ему важность каких-то его проявлений. В первые годы жизни ребенку необходима всепоглощающая любовь матери, ее безусловное принятие, которое

впоследствии формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. По мере взросления, ребенка следует учить соотносить поведение с социальными требованиями и запретами, но обязательно объясняя их значение, а не «потому что так принято».

### Рефлексия

Ведущий просит участников по очереди (или по желанию) ответить на вопросы:

- Какие чувства вызвали упражнения?
- Что удалось, какие знания получены?
- Что показалось трудным и требует дальнейшей проработки?

### Домашнее задание

В течение 2-3 дней проанализируйте свое общение с детьми (в записи). Каким образом вы проявляете свое положительное отношение к ним? Сколько раз вы обратились к ним с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Важно не только количественное соотношение, но и качественный анализ высказываний: по поводу чего они были сделаны, как повлияли на эмоциональное состояние ребенка и Ваше. Положительной динамикой будет характеризовать сдвиг в сторону ответов на «языке принятия». Помните, что они могут быть как в словесной форме, так и в форме действий.

Желаем вам успехов в деле родительства!

**Тема № 2**

**Тема № 3**

## **Тема 4. «Если к вам прилетел Конфликт»**

**Форма проведения:** семинар-практикум

**Цель:** создание условий формирования у родителей конфликтной компетентности в семейных отношениях.

**Задачи:**

- обучить правилам межличностного общения и выбора стратегий поведения в конфликтной ситуации;
- рассмотреть значение ценностных ориентаций на течение конфликта.

**Оборудование:** текст Экспресс-диагностики поведенческого стиля в конфликтной ситуации (представлен в слайде презентации), бланк регистрации ответов на каждого участника, игрушка или сувенир дракон, презентация.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ведущий приветствует участников занятия.

Знакомство участников друг с другом

Участники, передавая мяч друг другу:

- Называют свое имя;
- Рассказывают коротко о своем ребенке (как зовут, сколько лет, что любит делать);
- Рассказывают, что ждут для себя от занятия.

Притча «Коробочка»

Ведущий зачитывает (лучше рассказывает) притчу:

«Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек. Когда это удалось страннику, то он был потрясен тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь. Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной. Рядом пристроился такой же, как он, бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, он видел совсем другое. Как так?»

- Ты просто смотрел с другой стороны, — был ответ»

Ведущий: Мораль притчи такова - все мы разные: у каждого из нас свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (столкновений в общении).

### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Упражнение «Ассоциации»



Ведущий предлагает участникам назвать первые ассоциации на слово «конфликт». Участники быстро передают друг другу мяч и называют свои ассоциации. Ведущий в этот момент фиксирует их на доске.

Игра заканчивается, когда темп выполнения задания замедлился, или участники стали повторяться. Ведущий обращает внимание на доску и предлагает участникам проанализировать собранный материал.

### Мини-лекция

Ведущий: Давайте представим Конфликт в виде Дракона. Посмотрите, какой он огромный, свирепый (демонстрирует игрушку или слайд на презентации). Что же привлекает его в жизнь обычной семьи?

1 – наличие противоречий или различий в чем-либо между участниками конфликта, или возникновение конфликтной ситуации, – в этот момент Конфликт только прилетает;

2 – противостояние, столкновение между людьми, или инцидент, – в этот момент Конфликт подбирается ближе и уже дает себя опознать;

3 – стремление участников конфликта нанести друг другу ущерб (моральный, материальный, физический) – здесь наш дракон впервые изрыгает пламя ненависти.

4 – дракон становится тем сильнее, чем более острые переживания и негативные эмоции друг к другу испытывают участники конфликта. С выросшим Конфликтом справиться намного труднее, чем с маленьким. Поэтому, чем раньше мы осознаем, что к нам прилетел Конфликт, тем быстрее и наименьшими потерями (а иногда даже и с приобретениями), мы сможем его победить – разрешить.

На слайде презентации появляется определение.

Итак, *конфликт* – это противостояние между субъектами (двумя и более людьми), вызванное трудноразрешимыми и лично значимыми противоречиями и сопровождаемое острыми эмоционально значимыми переживаниями (А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов, «Конфликтология»).

### Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы. Давайте попробуем это сделать.

Группа делится на две команды:

- 1) первой команде под названием «Плюс» даётся задание назвать, как можно больше позитивных последствий конфликта;
- 2) второй команде - «Минус» - даётся задание описать негативные последствия конфликта, подбирая аргументы в пользу того, что конфликты недопустимы.

В течение 5 минут каждая подгруппа записывает свои аргументы, затем зачитывает их вслух. Может произойти так, что участники команды «Плюс»

не смогут выделить достаточно позитивных последствий конфликта. Тогда им на помощь приходит ведущий. Можно предложить им следующий список и дать задание, чтобы они попробовали объяснить его:

Позитивные последствия конфликта:

- Получение социального опыта;
- Нормализация морального состояния;
- Получение новой информации;
- Разрядка напряжённости;
- Помогает прояснить отношения;
- Стимулирует позитивные изменения.

То же можно предложить и команде «Минус», если при выполнении задания у них отмечаются затруднения:

Негативные последствия конфликта:

- Стимулирует настроение враждебности;
- Ухудшение социального самочувствия;
- Эмоциональные затраты;
- Ухудшение здоровья;
- Снижение работоспособности.

После зачитывания и объяснения своих позиций, приходим к выводам:  
1 – мы склонны больше воспринимать конфликт как нечто негативное;  
2 – однако, конфликты могут носить не только отрицательные черты, но и быть полезными. Самое главное, уметь правильно разрешать их.

Ведущий: Любой конфликт рано или поздно приходит к своему завершению (наш Дракон тоже не бессмертен). Завершиться он может деструктивно, и тогда произойдет разрыв связей, разрушение нормальных взаимоотношений, а может – конструктивно, и тогда он будет способствовать выходу на новый уровень развития личности или отношений между людьми.

Ведущий: Одной из причин, как именно будет развиваться конфликт и как он завершится, является стратегия поведения в конфликте. Предлагаю Вам узнать, какую стратегию выбираете именно вы?

Самостоятельная работа с диагностическим блоком «Стратегии поведения в конфликте»

Участникам выдается бланк регистрации ответов на вопросы опросника, текст его приведен на слайде презентации, при необходимости ведущий может зачитать его.

Бланк регистрации ответов:

**Инструкция:** ответьте на предложенные вопросы, оценив, насколько свойственно Вам то или иное поведение в конфликтной ситуации: часто – 3 балла, от случая к случаю – 2 балла, редко – 1 балл.

А.	Б.	В.	Г.	Д.
1) –	2) –	3) –	4) –	5) –

6) –	7) –	8) –	9) –	10) –
11) –	12) –	13) –	14) –	15) –
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

Сложите полученные баллы по столбцам. Наиболее высокий результат показывает, какую стратегию поведения вы чаще выбираете для разрешения конфликта.

Текст опросника:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаю с ней, как со своей.
3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Интерпретация данных:

А – жесткий стиль решения конфликта, или стратегия СОПЕРНИЧЕСТВА. Вы будете стоять на своем до последнего, защищая свою позицию, во что бы то ни стало стараетесь выиграть. Уверены, что правда на Вашей стороне. Предмет конфликта очень важен для вас.

Б – примиренческий стиль, или стратегия СОТРУДНИЧЕСТВА. Вы уверены, что всегда есть альтернатива, которая может удовлетворить интересы обеих сторон. Для вас важно и достичь предмет конфликта, и сохранить отношения.

В – компромиссный стиль, или стратегия КОМПРОМИССА. Вы готовы уступить в некоторых моментах спора своему оппоненту, если он также уступит вам. Конфликт разрешится, но полной удовлетворенности достичь не удастся, поскольку вы все же отказались от чего-то важного для себя.

Г – мягкий стиль, или стратегия ПРИСПОСОБЛЕНИЯ. Проявляется в готовности принять точку зрения оппонента, согласиться с ним полностью с целью сохранению взаимоотношений и полностью отказаться от своей позиции. Сохранение благоприятных взаимоотношений здесь играет ведущую роль.

Д – уходящий стиль, или стратегия ИЗБЕГАНИЯ. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения. В этом конфликте вам не важен ни его предмет (то, из-за чего произошел конфликт), и не значимы отношения с оппонентом.

### Мини-лекция

Бывает так, что в каких-то конфликтах мы выберем стратегию соперничества, а в каких-то – приспособления или компромисса. Это зависит от соотношения значимости для нас предмета конфликта и взаимоотношений с данным человеком. Но чаще всего мы склонны применять какую-либо одну (иногда 2) стратегии. Однако следования стратегии мало для конструктивного разрешения конфликта.

Приведем возможные способы конструктивного разрешения конфликта:

1. Юмор – постараться увидеть смешное в создавшейся ситуации;
2. Признание достоинств – увидеть хорошие качества в другом участнике конфликта;
3. Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок;
4. Третейский суд – обращение к незаинтересованному лицу;
5. Анализ – попытаться добраться до истоков проблемы и найти решение.

### Упражнение «Типичные приемы слушания и умение вести диспут».

Также чтобы конструктивно разрешить конфликт, вам потребуется понять позицию оппонента, а для этого его необходимо выслушать.

Перед началом упражнения ведущий проводит теоретическую часть для родителей на тему: «Типичные приемы слушания» и знакомит обучающихся со следующим списком типичных приемов слушания:

1. Глухое молчание
2. Угу-поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание головой и т.п.).
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.
4. Зеркало - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Парафраз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. Побуждение - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь («Ну и...», «Ну и что дальше?», «Давай-давай» и т.п.).
7. Уточняющие вопросы - вопросы типа «Что ты имел в виду, когда говорил «эсхатологический»?»
8. Наводящие вопросы - вопросы типа «Что-где-когда-почему-зачем», расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уведующими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы
10. Продолжения - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, «подсказывает слова».
11. Эмоции – «ух», «ах», «здоров», смех, «ну-и-ну», «скорбная мина» и пр.
12. Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально («а в Гималаях все иначе» и следует рассказ о Гималаях, «кстати о музыке...» и следует информация о гонорах известных музыкантов).

После ознакомления со списком педагог-психолог предлагает «рассказчикам» описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения.

Трехкратная схема выслушивания: «Поддержка - Уяснение – Комментирование»:

№ п/п	Название приема	Основная цель	Уместные реакции
1.	Поддержка	Дать возможность говорящему выразить свою позицию	Молчание Угу-поддакивание Эхо
2.	Уяснение	Убедиться, что вы адекватно поняли собеседника	Уточняющие вопросы Парафраз
3.	Комментирование	Высказывание своей точки	Оценки

	зрения	Советы Комментарии
--	--------	-----------------------

Конфликты могут возникать между кем угодно. Например, в семье или между участниками образовательных отношений. Участниками образовательных отношений являются педагоги, родители и дети. Как Вы считаете, между кем из перечисленных категорий могут возникать конфликты? (ответ родителей)

Можно выделить три группы:

1. Родители – воспитатели;
2. Родители - старшие родители (дедушки, бабушки);
3. Родители – дети.

*Деловая игра «Разрешение конфликта»*

Уважаемые участники команд, Вам предстоит сделать следующее:

Участники 1-й команды, зачитывают ситуацию, определяют:

- кто неправильно повёл себя?

- какой выход из сложившейся ситуации можно найти?

2-я команда – эксперты дополняют и комментируют ответ 1-й команды, анализирует разумность решения, мудрость предложенных позиций, творческий подход, подводит итоги.

Затем вы меняетесь. 2-я команда рассматривает ситуацию, а 1-я команда выступает в роли экспертов, дополняет и комментирует ваши ответы.

Найдите выход из конфликтной ситуации в первой группе конфликтов – **«Родители и воспитатели»**.

Ситуация 1.1. Мама пришла забирать Мишу из детского сада и обнаружила пропажу: у Миши в шкафчике не нашлось его штанов, мальчику не в чем идти домой. На вопрос мамы воспитателю, где же могут быть штаны, воспитатель резко ответила: «Я откуда знаю?! Не научили ребенка за собой вещи убирать, вот они и теряются!»

Как бы вы поступили на месте мамы?

(ответ команды)

Комментарий команды экспертов.

**Комментарий педагога:** В этом случае лучше не вступать в конфликт с воспитателем, утверждая, что «это и ее обязанность тоже», и что «Вам лучше знать, как воспитывать Вашего ребенка». Здесь логичнее будет применить стратегию избегания и попросить маме Миши самой поискать одежду в группе. Скорее всего, воспитатель согласится – ведь она никак не может отправить мальчика домой раздетым.

Ситуация 1.2. Таню родители приводят в группу после завтрака, из-за чего Таня постоянно пропускает утренние индивидуальные занятия, игры, зарядку.

На утверждения воспитателя о необходимости соблюдения режима дня детского сада родители отвечают, что имеют право приводить своего ребенка тогда, когда им это удобно.

(ответ команды)

Комментарий команды экспертов.

**Комментарий педагога:** Возможно, воспитателю на следующем родительском собрании нужно сделать яркую презентацию утренних занятий с детьми. Эффективно использовать видеофрагменты, фотографии, сделать любимую детьми зарядку вместе с родителями. Важно подчеркнуть результаты утренних индивидуальных занятий с детьми.

В общении с родителями в такой ситуации важно не использовать обвинительные интонации, это побуждает родителей к психологической защите в виде «нападения». Лучше использовать метод «Я – сообщения», выразив свои чувства. Например: «Мне жалко, что Кати не было утром, ведь у нас была новая, такая веселая зарядка (важное занятие, игра)».

Найдите выход из конфликтной ситуации во второй группе конфликтов – **«Родители и старшие родители»** (Бабушки, дедушки).

Ситуация 2.1. Мама собирает ребёнка в детский сад, рядом ходит бабушка и помогает маме, так как ребёнок плачет и не хочет идти. У него для этого находится целый арсенал отговорок: болит живот, хочет кушать, хочет остаться с мамой и т.д. Мама говорит ему о том, что в садике интересно, его ждут детки, воспитательница по нему скучает. Ребёнок начинает успокаиваться. Бабушка говорит: - Ну пусть он сегодня побудет дома со мной. Ничего страшного не случится, если один денек пропустит! Мама: (раздраженно отвечает, так как ребёнок практически успокоился) Мама, о чём вы говорите? Как пропустить! Там же программа, по которой развивают детей. Это как школа, только для малышей. Школу тоже будем пропускать? Ребёнок начинает опять плакать. (ответ команды)

Комментарий команды экспертов.

**Комментарий ведущего:** Родители воспитывают ребёнка не в едином стиле, нет согласованности в требованиях, ребёнок не может понять, почему один говорит так, другой по-другому.

*Решение:* выбрать единый стиль воспитания, при этом, чтобы ребёнок не видел Ваших обсуждений.

Ситуация 2.2. Мама рассказывает дома бабушке, что завтра попросили сопровождать детей на экскурсию, а её не отпускают с работы. Бабушка говорит: Как что придумают, хоть стой - хоть падай! Раньше так было: привели, оставили, их накормили, спать уложили, вечером пришли и забрали. А сейчас – экскурсии, развлечения, занятия, праздники и для всего нужны родители! Что попало! Не нравятся мне эти нововведения! (ответ команды)

Комментарий команды экспертов.

**Комментарий ведущего:** Необходимо вести просветительную работу не только с родителями, но и с бабушками и дедушками, объяснять им как важно активное участие в жизнедеятельности ДОУ и группы.

Найдите выход из конфликтной ситуации во третьей группе конфликтов – **«Родители и дети»**.

Ситуация 3.1. Папа одевает ребёнка домой. Дочка спрашивает:

- Папа, ты купишь мне куклу, которая разговаривает?

Папа: - А ты себя хорошо вела?

Дочь: Да, хорошо.

Папа: Спросим у воспитателя. Как сегодня вела себя моя дочь?

Воспитатель: Хорошо. Оно красивее всех танцевала, выполняла все задания, помогала Светлане Александровне, но не поделили куклу с Мариной и поругались. Правда, быстро помирились!

Папа: Дочь, мы же разговаривали, что нельзя ругаться с детками в детском саду.

Дочь: (стоит на своём и начинает уже канючить): Папа, ну купи куклу!!!

Папа: Ты меня, что не слышишь?

Дочь: (бьёт отца и начинает истерить) Хочу, хочу, хочу! Я сказала, куклу!!

Папа: (не обращая внимания на удар продолжает её одевать)

Предлагается подумать и ответить, как поступили бы вы в данной ситуации? (ответ команды)

Комментарий команды экспертов.

Ситуация 3.2. Мама привела Игоря в детский сад. На улице был сильный дождь. Ребёнок шел под маминым зонтом, радовался, но на улице был еще и сильный ветер, у зонта сломались две спицы. Мама зашла в раздевалку с ребёнком, сама раздраженная, ребёнок плачет. Со словами: – «Больше никогда не получишь мой зонт, она быстро раздела ребёнка и ушла. Ребёнок же оправдывался, что во всём виноват ветер с дождем. У ребёнка возникло чувство тревоги. Права ли мама?

Предлагается подумать и ответить, как поступили бы вы в данной ситуации?

Комментарий команды экспертов.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Ведущий: самое главное, помните: все ссоры, которые происходят между взрослыми, все решения, которые вы принимаете в семье относительно воспитания вашего ребенка, должны проходить так, чтобы ребенок не был в них вовлечен. Это важно для сохранения его психологического здоровья и вашего родительского авторитета.

### Упражнение «Я уверен, что...»

Участникам предлагается по очереди называть, в чем они уверены после проведения занятия, какие знания получили, как они помогут им в повседневной семейной жизни.

Желаем вам успехов в деле родительства!



## Тема № 5

### Тема 6. «Частные случаи проблем во взаимоотношениях: если ребенок проявляет агрессию и гиперактивность»

**Форма проведения:** лекция

**Цель:** просвещение родителей в вопросах взаимодействия с детьми, имеющими психологические трудности (агрессивность, гиперактивность с дефицитом внимания).

**Задачи:**

- ознакомить родителей с факторами формирования агрессивного поведения и психофизиологическими причинами развития гиперактивности;
- привести психологическую характеристику детей с данными трудностями;
- дать практические рекомендации по взаимодействию с такими детьми.

**Оборудование:** текст лекции.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

Здравствуйте, дорогие родители! Эта лекция разделена на две части: одна посвящена проявлению агрессии ребенком, а вторая – наличию гиперактивности, или как часто ее еще называют, повышенной двигательной активности с дефицитом внимания.

#### **Часть 1. Агрессия**

##### **ВВЕДЕНИЕ первой части лекции.**

Начать первую часть нашей лекции мне бы хотелось со слов известного немецкого психолога Эриха Фромма: «Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию, и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли». Прошу Вас не торопиться дальше и вникнуть в смысл этой фразы: если не может найти применение своей способности любить... Давайте поразмышляем, если эта способность – любить – действительно является одной из важнейших для человека (а в этом мнении сходятся все психологи мира), то что же может помешать человеку проявить ее? Почему она извращается до форм агрессии и ненависти?

##### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ первой части лекции.**

*Агрессивность* – психологическое свойство личности, выражающееся в ее готовности к агрессивным действиям (А.А. Реан). Агрессивность – это нормальная реакция человека на опасность, такая же, как и страх. Только в отличие от второго, агрессивность позволяет человеку бороться с опасностью, преодолевать ее. Злость, которую испытывает человек во время проявления агрессивности, - это также совершенно естественная для всех

людей эмоция и в нормальных пределах она призвана защищать и оберегать человека. Однако если агрессивность ребенка выходит за пределы понятия нормы, и ребенок часто наносит физический, моральный и материальный ущерб другим или самому себе, необходимо принимать срочные меры: выявить причину данного поведения, пронаблюдать за своими действиями и словами, обучить ребенка (а возможно и научиться самим) управлять своими негативными эмоциями.

Ребенок-дошкольник проявляет агрессивное поведение в форме физической или вербальной агрессии, а также в разрушительных действиях.

Факторы формирования агрессивности и агрессивного поведения:

1. *Наследственность.* Предрасположенность к агрессивному поведению; психические расстройства, которые кто-то имел из членов семьи; наличие выраженной тревожности и гиперактивности у ребенка.
2. *Органические признаки.* Травмы головного мозга (в том числе при рождении), минимальная мозговая дисфункция.
3. *Социально-бытовые факторы.* Неблагоприятные условия воспитания в семье и социуме (детском саду, школе); неадекватно жесткий родительский контроль; враждебное или оскорбительное отношение к ребенку; конфликт между супругами; ситуации налаживания совместной деятельности, провоцирующие конфликт и агрессивность (споры, бытовые ссоры); агрессивное поведение самих родителей (нецензурная брань, импульсивное поведение, домашнее насилие); необходимость соблюдения социальных норм поведения;
4. *Реактивность.* Ответная агрессивность на агрессивные действия или просто присутствие новых взрослых (особенно проявляется при повторных браках) или сверстников;
5. *Введение ограничений* в поведение ребенка (увеличение темпа или сложности деятельности, отрицательная оценка успешности выполнения ребенком задания);
6. *Новизна*, увеличивающая тревогу, или *привыкание*, снижающее ответственность за агрессивное поведение в новой ситуации.
7. *Нарастание утомления* или пресыщения у ребенка.

Фактор семьи, т.е. развитие ребенка в условиях любви или отвержения, ограниченных или излишних запретов является основным фактором

формирования агрессивного поведения. Поэтому так важно родителям осознанно, т.е. с пониманием всех этих моментов, подходить к воспитанию детей.

Каков же портрет ребенка, проявляющего агрессию? Приведем психологические характеристики.

***Психологические характеристики детей, проявляющих агрессию***

В зависимости от форм проявления агрессии, выявлены 3 категории детей:

Типы детей, формы проявления агрессии	Личностные особенности детей
1. Дети, склонные к проявлению физической агрессии	Отличаются активностью, целеустремленностью, смелостью; склонны к риску. Любят бывать в центре общения, им необходимо много внимания со стороны. Проявляют лидерские качества, но плохо контролируют себя. Импульсивны в поведении. Испытывают потребность в острых переживаниях.
2. Дети, склонные к проявлению вербальной агрессии	Отличаются выраженной психической неуравновешенностью, депрессивностью (часто печальны, хмуры). Обладают повышенной чувствительностью к оценкам и действиям окружающих. Часто чувствуют себя плохими (из-за постоянных наказаний), однако желают быть хорошими. Импульсивны в поведении.
3. Дети, склонные к проявлению косвенной агрессии	Импульсивны; отличаются низким уровнем самоконтроля. Часто не осознают что и для чего делают, делают «по наитию». Произвольность не сформирована.

Если в каком-то из приведенных портретов Вы узнали поведение своего ребенка, не спешите хвататься за голову и восклицать: «У меня агрессивный ребенок!» Для подтверждения (или опровержения) того, что Ваш ребенок действительно сверх нормы проявляет агрессивность, рекомендуем заполнить ОБЕ анкеты, приведенные ниже.

**Исследование «Признаки агрессивности»**

**Анкета 1**

**Инструкция:** Отметьте в одной из граф («часто», редко») напротив каждого утверждения в соответствии с особенностями поведения Вашего ребенка.

№	Особенности поведения ребенка	Как проявляются	
		Часто	редко

1.	Спорит, ругается со взрослыми		
2.	Теряет контроль над собой		
3.	Винит других в своих ошибках		
4.	Завистлив, мстителен		
5.	Сердится и отказывается что-либо делать		
6.	Специально раздражает людей		
7.	Отказывается подчиняться правилам		
8.	Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают их		

Анализ результатов: Подсчитывается общее количество ответов «часто». Если от 4 до 8 критериев часто проявляются у ребенка не менее чем в течение 6 месяцев, то можно предположить, что ребенок является агрессивным (т.е. проявляет агрессивность чаще, чем это необходимо).

## Анкета 2

**Инструкция:** ответьте на каждое утверждение из списка «да» или «нет», поставив отметку в соответствующую графу.

№	Особенности поведения исследуемого ребенка	Проявление особенностей	
		Да	Нет
1	Временами ребенок злиться настолько, что сам на себя не похож		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки		
6	Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать плохое, шокирующее окружающих		
10	В ответ на обычные распоряжения стремится все сделать наоборот		
11	Часто не по возрасту ворчлив		
12	Воспринимает себя как самостоятельного и решительного		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых		

15	Легко ссорится, вступает в драку		
16	Старается общаться с младшими и более слабыми		
17	У него нередко периоды раздражительности		
18	Не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Ответ «да» на каждое утверждение оценивается в 1 балл.

Подсчитывается общее количество утверждений «да».

15 – 20 баллов – высокая агрессивность

7 – 14 – средняя

1 – 6 – низкая

Если по результатам анкет выяснилось, что Ваш ребенок действительно склонен излишне проявлять агрессивное поведение, воспользуйтесь приведенными ниже Рекомендациями психолога по взаимодействию с ним.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ первой части лекции.***

#### ***Рекомендации родителям агрессивного ребенка***

1. Наказывайте ребенка только в крайних случаях: наказание может вызвать либо гнев ребенка, либо его постоянное подавление; если гнев ребенка будет постоянно подавляться, то он может перерасти в пассивно-агрессивные формы поведения;
2. Учитесь сами владеть собой и показывайте ребенку варианты приемлемого выражения гнева;
3. Чаще разговаривайте с ребенком об особенностях его собственных агрессивных состояний;
4. Учите агрессивного ребенка говорить словами о том, что ему нравится и не нравится;
5. Стимулируйте положительные эмоции ребенка с целью переключения с агрессивной реакции на иное состояние;
6. Избегайте негативной оценки ребенка (вариантов «злой», «забияка», «драчун»). Оценивайте не самого ребенка, а его поступки («Ты поступил не по-дружески, ударив мальчика»);
7. Говорите о своих чувствах после агрессивной реакции ребенка, давая информацию в форме «Я-сообщений» («Я огорчена твоим поведением сегодня в группе»);

8. Предоставляйте ребенку возможность нести ответственность за свои агрессивные реакции;
9. Создавайте игровые ситуации, когда ребенок может отреагировать негативные чувства, играйте вместе с ним. Например, можно «завести» «подушку-побивушку», на которой ребенок будет вымещать всю свою злость, не причиняя тем самым вреда другим и самому себе (а еще в эту подушку потом можно и поплакать, чтобы избавиться от лишнего эмоционального напряжения);
10. Игнорирование агрессивных реакций, а также часты наказания закрепляют у ребенка варианты агрессивного поведения;
11. Давайте ребенку чувство уверенности в вашей безусловной любви и принятии.

Подробнее раскроем пункт рекомендаций №2. Родителям, да и всем взрослым, окружающим ребенка, необходимо стремиться осознавать и контролировать проявления собственной агрессии:

- «Вербальной», когда взрослый часто «читает нотации», говорит: «Я с тобой дружить не буду», повышает голос, говорит грубо с ребенком;
- Физической, когда взрослый использует физические наказания при отреагировании раздражения из-за нарушенного поведения детей;
- Как угроза родителя: «Могу шлепнуть, но не шлепаю – бесполезно!»
- Как направленность на педагога, когда родители неохотно идут на эмоциональный контакт с педагогом; проскальзывают слова: «Не могу с Вами согласиться», заметно стремление «поучить жизни»;
- Во взаимоотношениях между самими родителями:
  - как агрессивность, направленная на предмет (папа бросил ключи об асфальт, чтобы показать маме, что рассержен ее поведением);
  - как раздражительность (мама опять обиделась на папу. А папа раздражен, что опять не может дать маме того, что он хочет – внимания).

При соблюдении данных рекомендаций агрессивность ребенка снизится.

***Часть 2. Гиперактивность  
ВВЕДЕНИЕ второй части лекции.***

В последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличается подвижностью, импульсивностью, непосредственностью и эмоциональностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

Что же такое гиперактивность? Гиперактивность – это состояние, при котором двигательная активность и возбудимость человека превышает норму, является неадекватной и непродуктивной. Гиперактивность встречается чаще всего в дошкольном и школьном возрастах (до подросткового возраста), однако в некоторых случаях черты гиперактивности наблюдаются и у взрослых.

### ***ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ второй части лекции.***

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать. Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя – он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель или учитель, не могут выполнить задания до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания». Претендуя на лидерство среди сверстников, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Гиперактивное поведение начинает появляться в большинстве случаев после четырех лет и продолжается до подросткового возраста. Однако некоторые люди и в зрелом возрасте продолжают сохранять черты гиперактивности: излишнюю подвижность, суетливость, импульсивность, эмоциональность и болтливость.

Наиболее сложный период жизни гиперактивных детей связан с поступлением в школу. Несмотря на то, что после семи лет дети становятся более усидчивыми, проблемы продолжают существовать, и на первый план выступает так называемый «дефицит внимания». Детям с гиперактивностью трудно сосредоточить внимание и удержать его на чем-то одном, трудно запоминать и выполнять инструкции взрослого, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

В течение нескольких десятилетий и в нашей стране, и за рубежом проводились биохимические исследования работы мозга таких детей, в результате которых было выявлено снижение активности в областях мозга, которые ответственны за контроль поведения (лобная и средняя доли). Таким

образом, не следует обвинять ребенка в отсутствии желания или волевых усилий («может, но не хочет!»), необходимо понять, что проблемы, связанные с его обучением и воспитанием, являются результатом измененной биохимической активности мозговых структур («хочет, старается, но не может!»).

Гиперактивные дети всегда страдают дефицитом внимания. В последние годы специалисты в таких случаях ставят диагноз «синдром дефицита внимания с гиперактивностью» (СДВГ). В 1997–1999 гг. этот синдром был выявлен у каждого пятого дошкольника средней полосы России (по данным И.П. Брызгунова). Следовательно, термин «гиперактивность» является больше медицинским, чем психологическим, поскольку может применяться только в случае установления его как диагноза. В педагогике и психологии таких детей принято называть детьми с повышенной двигательной активностью и дефицитом внимания. Поэтому если вы отметили, что поведение Вашего ребенка подходит под описание портера, приведенного выше, первой рекомендацией психолога будет обращение с ребенком за консультацией к психоневрологу.

Однако перед тем, как идти на прием к врачу, заполните следующую анкету. Она позволит более точно определить, возможно ли наличие именно гиперактивности у Вашего ребенка, или это обычная подвижность.

### **АНКЕТА**

#### ***выявления гиперактивности у ребенка***

**Инструкция:** обведите кружком цифры напротив тех высказываний, которые описывают поведение Вашего ребенка в течение последних 6 месяцев.

*Мой ребенок:*

1. очень подвижен, много бегает, постоянно вертится;
2. спит намного меньше, чем другие дети;
3. очень говорлив;
4. не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-то;
5. с трудом дожидается своей очереди (в играх, в магазинах);
6. начинает отвечать, не дослушав вопроса, или, наоборот, задав вопрос, не слушает ответа;
7. часто мешает другим, вмешивается в разговоры взрослых;
8. не может спокойно дожидаться вознаграждения (если, например, обещали ему что-то купить);
9. часто не слышит, когда к нему обращаются;
10. легко отвлекается, когда ему читают книгу;
11. часто не доводит начатое дело (игру, задание) до конца;



12. избегает занятий, где требуется длительное сосредоточение.

**Анализ результатов:** сделать заключение о наличии у ребенка СДВГ можно, если в течение полугода и в детском учреждении, и дома наблюдаются не менее семи симптомов из перечисленных выше. В этом случае, как уже было сказано выше, первой рекомендацией будет обращение с ребенком за консультацией к психоневрологу.

Однако наилучшие результаты принесет комплексная работа. Ваши правильные действия не менее важны, чем, например, лечение ребенка и занятия с психологом. Поэтому при воспитании ребенка с гиперактивностью Вы можете опираться на ниже данные рекомендации.

### ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ второй части лекции.***

#### ***Рекомендации для родителей по воспитанию детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью***

1. В своих отношениях с ребенком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. Окрики эмоционально возбуждают ребенка.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию (демонстрируйте образец выполнения).
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

12. Помните о том, что присущая детям с синдромом дефицита внимания гиперактивность хоть и неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Желаем Вам успехов в деле родительства!