



Ukids



Психологические рецепты

для решения проблем
в поведении ребенка

У каждого этапа взросления ребенка — свои прелести и сложности.

Родители школьников чаще всего сталкиваются с 5 основными проблемами: непослушание и упрямство, сложности в общении ребенка со сверстниками, лень и нежелание учиться, неуверенность в себе и зависимость от гаджетов.

Все они решаемы, если действовать правильно.

Если вы читаете этот документ, значит вероятнее всего уже знаете, что «договориться раз и навсегда», систематически ставить в угол и отбирать планшет — нерабочие способы, которые не решают проблем, но ухудшают отношения между детьми и родителями.

Мы подобрали несколько конкретных практических техник и упражнений, которые помогут работать с трудностями в поведении ребенка дома. Они не заменят полноценной работы по развитию нужных навыков, однако, систематическое выполнение даже одного небольшого и простого упражнения даст видимые результаты уже через 3 месяца.



Непослушание и упрямство

Везде свое мнение!
Все время «не хочу», «не буду»
Все делает по-своему
Не понимает по-хорошему
Совершенно не слушается!
Избалованный и невоспитанный!
Я ему — слово, он мне — десять
Просто неуправляемый
Нужно 100 раз сказать
Все делает мне назло!

Зависимость от телефона

Все время в телефоне
Залипает и забывает все
на свете
Бесконечные игрушки
Кроме телефона ничего не нужно
Истерики из-за планшета

Лень и проблемы с учебой

Лентяй!
Одни игры на уме
Ему не дано
Боюсь в дневник заглядывать
За что мне это наказание —
делать с ним уроки?
Каждый раз сидим до ночи
Смотрю в книгу — вижу фигу
Бестолковый!


Замкнутость, неуверенность в себе

Ни с кем не разговаривает
Любая ошибка — это сразу
истерика
Робкий и стеснительный ребенок
Очень переживает
Пасует перед первой трудностью

Конфликты и сверстники


Нет друзей
Изгой в классе
Травят в школе






Выберите материал, с которого
хотите начать изучение

**Вместо крика и угроз: 5 действий,
которые спасут от скандала**



**Скорая помощь для тех,
кто застрял в интернете**

**Тест: как распознать скрытую
школьную травлю?**



Искусство эффективного вопроса

**Упражнения для развития
уверенности в себе**



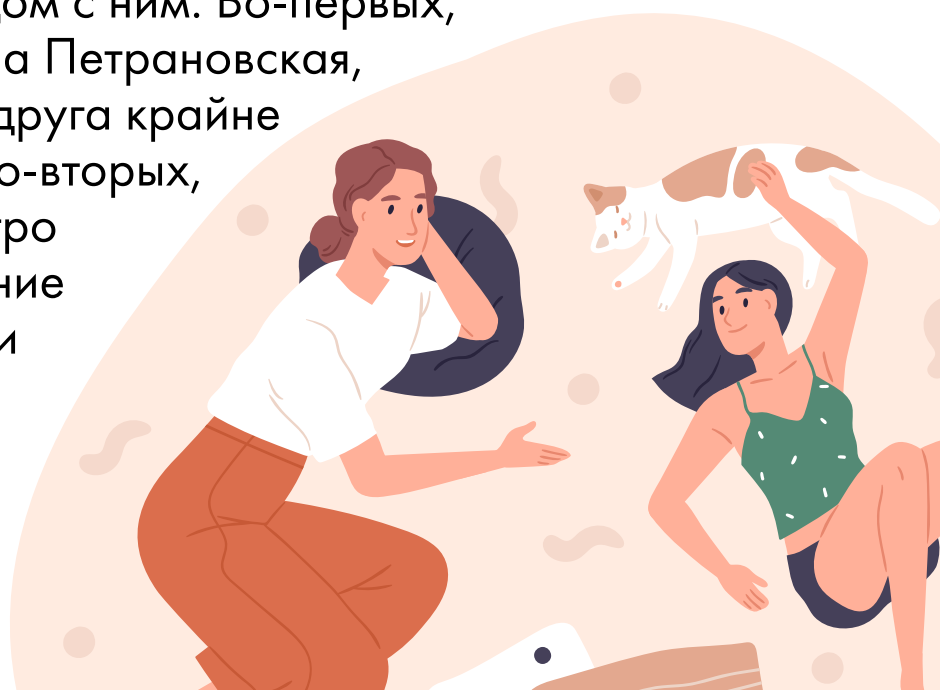
Вместо крика и угроз: 5 действий, которые спасут от скандала

Что вы делаете, когда ребенок упрямится или снова играет в телефон вместо домашнего задания по английскому? Большинство взрослых начинает злиться: ругаться, кричать, взывать к совести и угрожать наказанием.

Обычно эти методы помогают в формате «здесь и сейчас», но лишь ухудшают обстановку «там и потом». И с каждым разом кричать приходится еще сильнее, а угрожать еще страшнее. В такие моменты и родитель, и ребенок тренируются в одном — в наращивании давления и соответствующем противостоянии ему. Но в это же время можно и научиться договариваться друг с другом.

Вот краткая инструкция из нескольких шагов, которые можно предпринять вместо крика и угроз:

1. Обратите внимание, в каком положении находится ребенок в момент конфликта (сидит, лежит, стоит) и постарайтесь не быть выше. Присядьте на диван или ложитесь на пол рядом с ним. Во-первых, как говорит Людмила Петрановская, лежа орать друг на друга крайне затруднительно. А во-вторых, так вы сможете быстро уменьшить напряжение и в воздухе, и внутри себя.



2. Не спешите сразу начинать говорить. Дайте себе время побыть рядом с ребенком и вникнуть в то, чем он так увлечен. Он выковыривает пластилин из любимой игрушки? Проходит очередной уровень в игре? Пересчитывает деньги в копилке? Представьте, что в это время вы настраиваетесь на одну радиоволну, чтобы услышать друг друга.
3. Этот шаг самый сложный. Переформулируйте свои мысли в конструктивную обратную связь. Например, слова: «Да елки-иголки, сколько раз нужно тебе повторять?! Ты выучил текст по английскому? Ты что, глупый? У тебя через неделю экзамен, а ты...» могут звучать так:
 - Ваня, я вижу, что ты снова играешь в телефон вместо того, чтобы выучить текст к экзамену.
 - Меня это очень расстраивает. Ведь он уже через неделю, ты еще успеваешь к нему подготовиться. Но ты этого не делаешь, и я переживаю, что ты не сдашь этот экзамен из-за этого.
 - Давай придумаем, как нам поступить? Я понимаю, что твое занятие страшно интересное, и ему тоже нужно отвести время. Но подготовиться — это твоя обязанность, никто не сделает это вместо тебя.



4. Есть разумные доводы, а есть эмоции. Дайте ребенку прожить свои — например, позлиться или поплакать из-за того, что интересное занятие подошло к концу. Часто в эти моменты родители не выдерживают: «Да ты как с матерью разговариваешь?», «Хватит ныть!»

Но самый действенный и здоровый способ успокоиться — это выразить свои чувства. И в этот момент родителю не нужно их цензурировать, запрещать, стыдить за них. Нужно их выдержать, побыть рядом с ребенком, сказать: «Да, я вижу, как ты расстроен. Мне жаль, но сейчас мы не можем поступить иначе».

5. Будьте главным, но не будьте тираном. Решения, которые принимает родитель, не обсуждаются. И если вы озвучили ребенку, что сегодня вечером нужно выучить математику или сложить вещи на завтра — важно не начинать делать это вместо него, не менять своих решений без веских причин, а мягко напоминать и постепенно принуждать ребенка к выполнению той или иной обязанности.

Однако, это не означает, что мнение ребенка никого не волнует. Просто спрашивать его нужно заранее: «Как по-твоему было бы справедливо? Что бы ты предложил? Сегодня мы поступим так, но давай вместе придумаем, что будем делать в такой ситуации в будущем?»



Скорая помощь для тех, кто застрял в интернете

Как бережно переключить ребенка на офлайн-режим?

В борьбе с зависимостью от гаджетов дофамин работает против вас. То есть непосредственно в тот момент, когда ребенок проходит очередной уровень в компьютерной игре или просматривает лайки в социальной сети, мало что способно переключить его внимание и вовлеченность. Поэтому все методы направлены на грамотную организацию пространства и занятий ребенка таким образом, чтобы потребность взять в руки телефон или сесть за компьютер становилась не такой актуальной.

1. Выделите дома зону, свободную от гаджетов

Пусть в доме будет комната или несколько зон, где никто из членов семьи не пользуется гаджетами. Так кухня может стать тихим, уютным местом для общения за чашкой чая или уединенного молчания в компании бутерброда с колбасой. В свободной зоне можно разговаривать друг с другом, заниматься творчеством, писать письма в соседнюю комнату. Занятие найдется всегда! Но взрослым важно тоже соблюдать условия, не хитрить и самим не пользоваться гаджетами в местах, для этого отнюдь не ответственных.



2. Установите правило одного занятия

Помните присказку: «Когда я ем, я глух и нем»? Хорошо бы распространить ее смысл на все занятия в доме. То есть не совмещать просмотр фильма, ужин, ванну с пеной или уроки с гаджетами в любом виде. Если в руках телефон, то телевизор выключен. Если телевизор включили, чтобы посмотреть фильм, все откладывают телефоны.

Это правило помогает не только снизить нагрузку на психику, но и внедрять правила цифровой гигиены в повседневную жизнь.

Представьте, что гаджет — это лопата. Отличный инструмент, чтобы выкопать яму и отыскать ценную информацию. Но возьмете ли вы лопату с собой в постель? Или будете ли держать в руке, когда играете с детьми? Расскажите ребенку об этом сравнении.

3. Обратите внимание на детское расписание

Из чего состоит день вашего ребенка? Что останется, если убрать домашние обязанности и дела, связанные со школой? Часто — какая-либо секция и немного времени на ничегонеделание (которое чаще всего также проводится в телефоне). Верный способ отвлечь ребенка и вернуть его в оффлайн — делать что-либо вместе. Дети не готовы променять игры на вышивание крестиком, абстрактное «шел бы погулял» или конкретное «лучше бы пропылесосил». Но занятия, сопряженные с взаимодействием со значимым взрослым — это другое дело.



Попробуйте запланировать такие занятия на неделю. Скорее всего для этого вам понадобятся бабушки и дедушки, тетушки и классные мамы одноклассников. Причем дела могут быть обычными: разобрать гараж и пыльные залежи местных сокровищ, съездить за продуктами для пикника, посадить цветы, ободрать обои и др.

4. Визуализируйте время и то, куда оно уходит

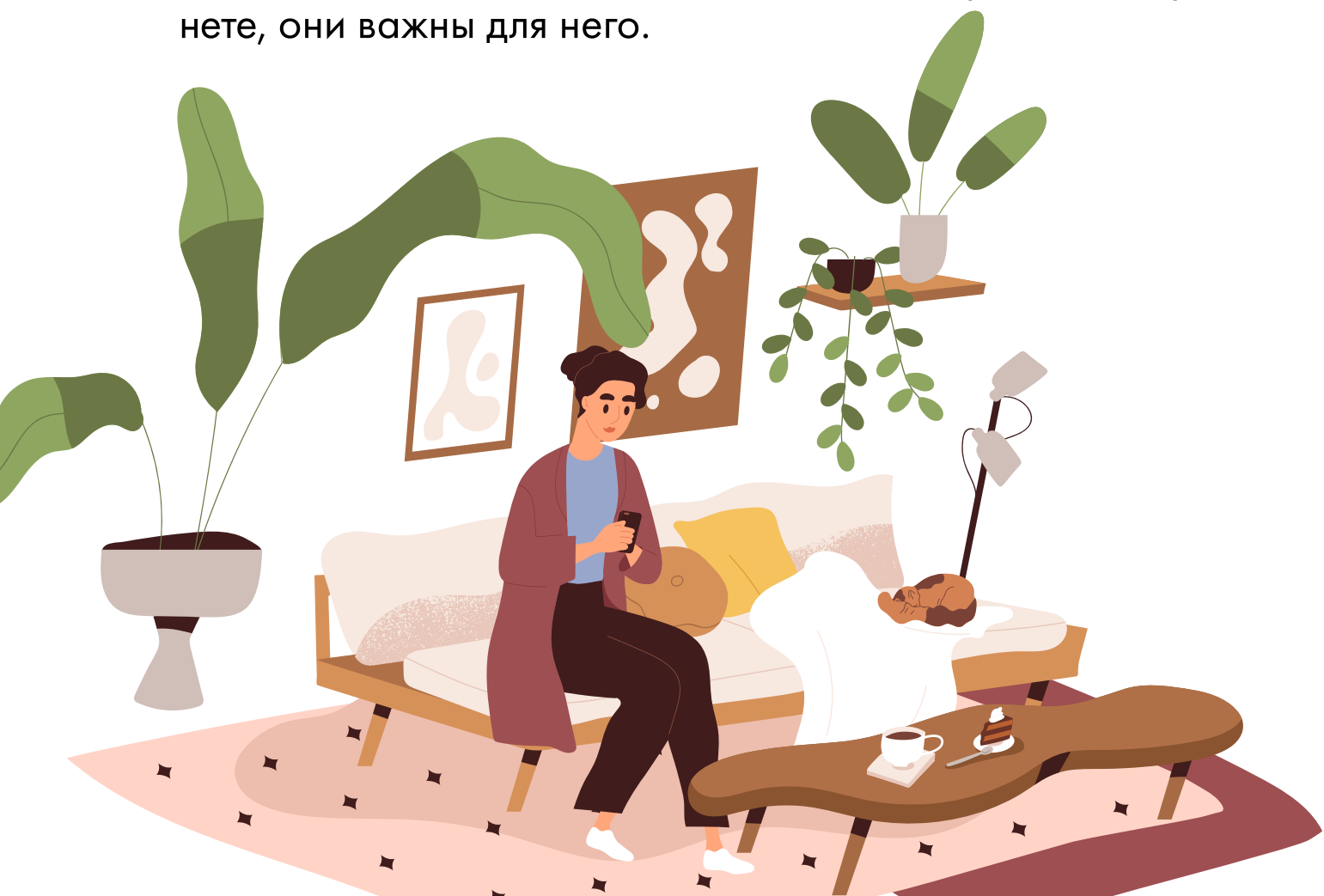
Распечатайте на листе А4 два циферблата механических часов. И поставьте эксперимент: выберите один день, когда вы не будете подгонять ребенка, напоминать ему о делах, контролировать и руководить им. Раскрашивайте каждые полчаса определенным цветом, обозначающим тип его занятий. Например, фиолетовый — время в гаджетах, красный — школа и подготовка к ней, зеленый — прогулка и др. В конце дня вы сможете увидеть за какими занятиями прошел весь день, обсудить, на что не хватило времени и где в следующий раз можно его раздобыть.



5. Разберитесь с тем, какую функцию выполняет гаджет

Что именно ребенок делает в телефоне? Ведь за абстрактным «весь день там торчит» могут стоять разные занятия. Кто-то бесконечно переписывается с подругами, кто-то сбрасывает напряжение через игры, кто-то пытается зарабатывать деньги, а другие уходят от реальности в видео-стримы... И для закрытия каждой из этих потребностей можно найти альтернативный оффлайн-вариант. Понаблюдайте за ребенком из позиции не родителя, а ученого-исследователя.

Поинтересуйтесь, чем он занимается и что ему нравится не в формате светской беседы, а вникнув и действительно разобравшись в его рассказе. Погрузившись в это вы не только поймете его мотивы и увидите решения, но и станете ближе к ребенку, ведь какими бы вредными или бесполезными вам не казались его интересы в интернете, они важны для него.



Тест: как распознать скрытую школьную травлю?

Буллинг — это агрессивное преследование, когда группа детей систематически издевается над одним ребенком. Это явление крайне распространено и имеет свою структуру: в травле всегда есть жертва, агрессоры и наблюдатели. Издевательства могут быть самыми разными: от физического насилия до шантажа и оскорблений в интернете. К сожалению, родители пострадавшего ребенка часто замечают ужасающую правду и происходящее с ним последними. Не потому, что они халатно относятся к воспитанию. А потому что ребенок часто стыдится и старается оградить их от правды.

Как заметить неладное?

Предлагаем вам пройти небольшой тест — прочтите каждое утверждение и ответьте на него «да» или «нет».

1. Мой ребенок не хочет идти в школу.
2. У него часто появляются ссадины, синяки или травмы.
3. Ребенок приходит домой голодным, по каким-то причинам не ест в школе.
4. Ребенок замолкает, прячет глаза, закрывается жестами защиты (к примеру, скрещивает руки и ноги), когда вы хотите поговорить с ним о том, что происходит в школе.
5. Ребенок приходит домой с испорченными или грязными вещами, не может объяснить причин или придумывает нелепые отговорки. Часто теряет вещи.
6. Ребёнок страдает головными болями, болями в животе, тошнотой, все время ощущает усталость и ощущает усталость, даже если отдыхал, плохо спит по ночам.

7. Ребенок часто угрюм, тревожен и в плохом настроении. Может расплакаться на пустом месте.
8. Ребенок стал замкнут, возможно перестал общаться со старыми друзьями.
9. Ребенок игнорирует участие во внешкольных мероприятиях, даже если ему нравилось это раньше.
10. Вы видите, как ребенок боится брать в руки телефон, нервничает, когда он звонит, расстраивается, если получает сообщение или отвечает на звонок.
11. У ребенка упала успеваемость.
12. Ребенок стал очень уступчивым и осторожным.
13. Ребенок часто задерживается после уроков.
14. Ребенок внезапно начинает просить, чтобы его проводжали в школу и встречали из школы, даже если раньше он спокойно перемещался самостоятельно.
15. У ребенка часто болит живот, он жалуется на боли в груди.

Если на большинство вопросов вы ответили «да», то стоит разобраться в том, что происходит, и сделать это незамедлительно. Часто родители отмахиваются от страшных мыслей и своих ощущений. Так срабатывают обычные защитные механизмы, ведь если подозрения окажутся правдой — станет реальным факт, что ребенок страдает и вам необходимо включаться в происходящее.

Но остановить детскую травлю могут только взрослые! Слова, которые пригодятся вам для разговора о происходящем:

- «Я тебе верю»
- «Мне жаль, что с тобой это случилось»
- «Это не твоя вина»
- «Хорошо, что ты мне об этом сказал»
- «Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»
- «Ты ни в чем не виноват»
- «Я с тобой, и я буду тебя защищать»
- «Ты не отвечаешь за действия других людей»



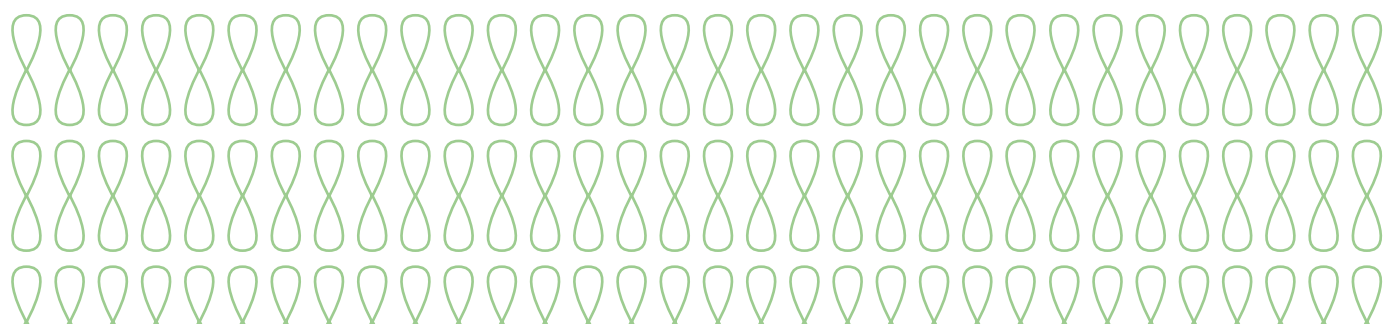
Искусство эффективного вопроса. Как спрашивать, чтобы помочь ребёнку стать лучше?

Представьте себе, что вы приходите вечером домой, а вас с прищуром КГБ встречают на пороге члены семьи: «Ну, рассказывай. Что сегодня тебе начальник сказал? А машину где опять испачкал, вчера же только с мойки? Есть будешь?»

Или же дома событиями вашего дня интересуются совсем иначе: «Что интересного сегодня случилось в школе? А что ты в этот момент сделал? Наверное, обрадовался? Слушай, а на машине на бампере во-о-от такой слой чернозема, что за история там у тебя приключилась? Кстати, на плите свежий плов с барбарисом — будешь?»

Задавать вопросы можно по-разному. Важна степень включенности, интонация, формат вопроса и желание собеседника действительно услышать ответы.

Вопросы могут мотивировать ребенка к исследованию мира, учебе, развитию, а могут заставить его больше всего на свете захотеть себе наушники с функцией подавления шума и любых бесед с родственниками.



Какие вопросы и как стоит задавать ребенку?

1. Вопросы на «подумать и поговорить», на которые нельзя ответить односложно.

Например,

«Какими материалами вы сегодня пользовались на уроках рисования?»

«Что самого удивительного с тобой случилось сегодня?»

2. Многие дети любят мечтать, поэтому ребенку может быть интересно рассказать вам о своих фантазиях. Для этого стоит задавать креативные вопросы:

«Если бы у тебя был ковёр-самолёт, куда бы ты полетел?»

«Каким сказочным персонажем ты бы хотел стать и почему?»

«Как ты думаешь, есть планеты, на которых могут жить инопланетяне? Как они выглядят?»

«Если бы у тебя была волшебная палочка, какие чудеса ты бы творил?»

«Чтобы ты сделал, если бы стал невидимым на пару часов?»

3. Спрашивайте в конце дня, что произошло хорошего, и кому ребенок благодарен сегодня.
4. Дети любят придумывать разные теории об устройстве мира, им многое интересно, многое удивительно. В игровой форме можно обсуждать с ними разные явления, задавая вопросы, например:
«Как думаешь, почему у радуги 7 цветов?»

5. Здорово, если ребенок научится осознанно относиться не только к настоящему, но и к своему будущему.

Для этого можно задавать следующие вопросы:

«Есть ли кто-то, на кого тебе хочется быть похожим? Почему?»

«Чему бы тебе хотелось научиться?»

«Как бы ты хотел украсить свою комнату?»

«Где бы ты мечтал побывать?»

Зная о его мечтах и планах, вы сможете со своей стороны помочь их реализовать, а значит сделать ребенка счастливее. Важно задавать вопросы искренне, доброжелательным тоном, спокойным голосом, внимательно слушать и уважительно, без иронии относиться к его ответам.



Упражнения для развития уверенности в себе для людей от 7 до 100 лет

1. Старые добрые аффирмации

Наши мысли влияют на наше тело, настроение и качество жизни в целом. Можно научиться думать позитивно, выбирая мысли, как одежду в шкафу, постоянно и осознанно переключая внимание на полезные установки. Предлагаем вам некоторые аффирмации, произносить которые нужно перед зеркалом в течении месяца каждый день. Во время тренировки представляйте, то что говорите, стоит быть внимательным к словам и образам, которые они несут. Попробуйте делать это упражнение вместе с ребенком:

- Я люблю себя.
- Мне можно радоваться и получать удовольствие.
- Я ощущаю себя уверенно.
- У меня есть таланты
- Я ценю свои способности.
- Я верю в себя! Я знаю, что способен(а) сделать себя счастливым.
- У меня есть свое мнение.
- Меня ценят и любят.



2. Разговор о прошедшем дне

Часто это упражнение психотерапевты дают семейным парам, но оно отлично работает и в других направлениях. В конце хорошего дня (если весь день все валилось из рук и настроение у всех отвратительное, не делайте никаких упражнений и просто ложитесь спать) обсудите прошедший день, говоря только о себе и своих достижениях, которые вы заметили. Например: «Сегодня я разозлилась, что ты не предупредил меня, что опоздаешь. Мне хотелось кричать и наказывать тебя, но я просто обняла тебя крепко-крепко, обрадовалась, что с тобой все в порядке. Я смогла сдержаться и не испортить нам обоим настроение» и др. Это упражнение не только научит вас замечать свои победы и сделает увереннее в себе, но и научит преодолевать кризисы в семье.



3. Лист с желаниями

Представьте себе, что рядом с вами в комнате сидят два человека. Один говорит: «Ох, что-то холодно как-то стало, да?» и смотрит то на вас, то на пульт от кондиционера. Другой говорит: «Я замерз, можешь выключить кондиционер?»

Мы сразу понимаем, кто из них более уверен в себе. Попрактикуйтесь с ребенком формулировать свои требования и желания от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.

Почувствуйте, какая потребность сейчас в вас заявляет о себе больше всего? И запишите её от первого лица, например: «Я сейчас больше всего хочу отдохнуть в тишине». Спросите, что хочет сейчас ваш ребёнок? Делайте это ежедневно и, по возможности, реализуйте желаемое, не откладывая на потом.



**Вместе — лучше!
Мы пишем для вас**

