**20 Вопросов психологу**

1. **Как научить ребенка уверенно вести себя**

**в коллективе сверстников?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Желательно обучать этому, начиная с очень раннего возраста. Прежде всего, нужно чтобы ребенок начал общаться с ровесниками как можно раньше. И важно приучить ребенка с этого же раннего возраста самостоятельно решать свои проблемы в общении с ровесниками. Например, когда ребенок подходит с жалобами на плохое поведение другого ребенка (отнял игрушку, дерется), сначала задайте ему вопрос, и дайте время на ответ, что он сам собирается делать по этому поводу, не спешите ругать его или предлагать ему свою помощь в решении этих проблем. Психология утверждает, что важно хвалить ребенка за успехи в создании и поддержании отношений и не критиковать его за неудачи. Как можно реже давать оценку друзьям ваших детей. Стремиться самим много и легко общаться, подавая ребенку пример построения дружеских отношений. Если ребенок терпит неудачи в общении полезно поддержать его своим рассказом о том, что и вам не всегда было легко в этом отношении. Стремиться повышать самооценку ребенка. Даже если ребенок уже большой, полезно перестать решать за него его проблемы, если вы заметите, что делаете это. Но некоторые дети, несмотря на все ваши усилия, все-таки будут оставаться долго стеснительными и робкими. Для таких детей единственный путь – это психологический тренинг, т. к. на тренинге дети могут в безопасной обстановке (здесь их никто не обидит) попробовать новые способы общения.

1. **Как научить ребенка спокойно и внятно общаться с людьми?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Если ребенок волнуется в общении и от волнения начинает говорить невнятно, то стоит набраться терпения. Не стоит насильно заставлять его общаться, если этого можно избежать. Нельзя критиковать ребенка за его трудности. Стоит говорить ему, что это временные проблемы, что все получиться, если он будет стараться. И очень важно при каждой попытке ребенка начать общение найти, за что его моно похвалить (Ты сегодня говорил уже лучше, я знаю, тебе было страшно, но ты смог и т. д.). Такая проблема чаще встречается в семьях, где сами родители очень зависят от мнения окружающих и поэтому им важно, чтобы их ребенок хорошо выглядел со стороны. В этом случае надо еще и родителям поработать над собой, т.к. они передают ребенку свою тревогу.

1. **Вопрос: Как научить ребенка сосредотачиваться?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Это не простой вопрос, так как может быть много психологических и не психологических причин, из-за которых ребенок бывает рассеян. Если рассеянность проявляется во всем, то, возможно, стоит посоветоваться с невропатологом. Если это касается занятий, то не стоит перегружать ребенка и стоит делать побольше физкультурных пауз в занятиях и создавать положительный эмоциональный настрой, похваливая за любые успехи, подбадривая и убирая критику из общения. Если это касается потери вещей, то можно показать ребенку, что это отсрочит покупку долгожданной игрушки, нужной ему вещи и т. д. А может ребенок таким способом привлекает ваше внимание к себе?

**4. Как научить ребенка внимательно слушать других людей?**

**Ответ, впрочем, сначала вопрос:** Как вы определяете, насколько внимательно он слушает? Если он много вертится, но при этом все слышит, то это просто его особенность и он лучше воспринимает материал, когда вертится. Если он легко отвлекается и совсем ничего не слышит, то причиной может быть расторможенность (задайте этот вопрос невропатологу). Может быть, он получает мало физической нагрузки и ему просто не усидеть на месте? Мальчикам трудно выдержать обучение на занятиях, где приходится много сидеть. Еще возможен вариант, при котором ребенок таким способом пытается привлечь внимание взрослых. Тогда взрослым стоит научиться уделять ему внимание тогда, когда ребенок ведет себя хорошо, а плохое поведение как бы не замечать. Потому что, когда мы ругаем ребенка, идет получение негативного внимания, что фиксирует неправильное поведение ребенка.

1. **Как заложить силу духа, противодействие дурному влиянию?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Сначала успокойтесь, скорее всего, ваш ребенок не будет хуже вас, т.к. вы сами его воспитывали. Чтобы он смог сказать «нет» дурному влиянию разрешайте ему дома иногда говорить «нет», не ломайте его волю, не вступайте в борьбу. Признайте, что он уже может многое решать сам. Если ребенку дома хорошо, он не пойдет искать счастья на улицу, поэтому создайте ему психологический комфорт. Полной гарантией от влияния улицы может служить создание близких отношений с ребенком. Но это длительная работа, которую не каждый родитель может пройти без психологической помощи. Мало любить ребенка, нужно уметь ему показать это. Это и эмоционально насыщенное внимание (15 минут в день душевного тепла, игры, беседы, с сочувствием, но без критики и выбор, и многое другое). Лучший способ поддержать ребенка – это создавать эмоциональную близость с ним. Можно использовать в речи «Я – высказывание». Это способ выражать наши чувства, позволяющий не обидеть другого человека. Когда вы чем-то недовольны, вы можете сказать не «Ты опять не убрала в своей комнате! Ты грязнуля!» — это «ты высказывание», а скажете «Меня раздражает, когда кто-то из моей семьи не убирает за собой!». Ребенок вас лучше поймет и не обидится. Научитесь корректно выражать свои чувства и научите своего ребенка это делать. Если мы с детства учим детей сдерживать свои чувства «Не плачь, ты большой» и прочее, то потом будучи подростками, они страдают от накопившихся проблем молча и срываются из-за всякой ерунды. Когда вы выражаете свои чувства, даже негативные, дети чувствуют близость к вам, не боятся задавать интересующие вопросы, прислушиваются к получаемым ответам. Благодаря такому подходу дети начинают понимать, что вы просто человек со своими горестями и радостями, переживаниями и проблемами. И вам как и ему необходима помощь, любовь и забота со стороны близких людей.

1. **Как повысить у ребенка самооценку?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Не критиковать, поручать важные ответственные дела (но не перестараться), научить прощать ошибки (не обвиняя в них, а направляя ребенка на поиск пути их исправления). С точки зрения психологии ошибка – это полезный опыт. Найти 5 качеств в вашем ребенке, которые в нем вы особенно цените и чаще говорить с ним об этом. Предоставлять выбор. Т.е. относиться как ко взрослому уважаемому человеку.

1. **Как воспитать ребенка ответственным и самостоятельным?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Не решать за ребенка его проблемы, начиная с мелочей. Если ребенок обращается с жалобой задать вопрос: «А что ты думаешь делать в этой ситуации? А что можно сделать в следующий раз, чтобы не попасть в такую ситуацию?». Видеть «нолик», т. е. замечать не то, что у ребенка не получилось, а то что он выполнил из порученного. Не допускать вседозволенности: если ребенок поступил плохо, то он должен исправить свою ошибку, но предложить ему это надо твердо и с любовью. Не в качестве наказания. Важно поручать ответственные дела, значимые для вас и ребенка, но посильные для него: постирать за собой носочки (носовой платочек, трусики), помочь накрыть на стол/убрать посуду со стола (помыть небьющиеся предметы посуды), выбор продуктов в магазине и многое другое.

1. **Как повысить шансы ребенка быть успешным, преуспевающим в жизни, умеющим найти выход из любого положения и решить любую проблему?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Избегать прозвищ и характеристик, ограничивающих способности и успехи ребенка: ленивый, глупый, бездарный. Избегать фраз: «Если так будешь учиться, то ничего в жизни не достигнешь», т.к. эти фразы формируют жизненный сценарий пораженца, неуспешного человека. Использовать фразы психологической поддержки: «Всегда будешь так заниматься, многого добьешься». Не сравнивать ребенка (особенно в плохую сторону) с другими людьми (братьями, сестрами, родителями и прочее). Сравнивать ребенка только с самим собой: «Ты стал больше заниматься, лучше следить за собой». Чтобы привить интерес к учебе желательно при похвале обращать внимание не на результат, а на процесс. И видеть «нолик», т.е. все хорошее, что получается у ребенка. Не решать проблемы ребенка за него самого.

1. **Как улучшить отношения между братьями и сестрами?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Не сравнивать их друг с другом. Позволять иметь свои вещи, которыми можно не делиться. Стремиться к тому, чтобы они сами мирились и разрешали свои конфликты, не обвинять одного из них пусть даже старшего за все ошибки, которые они совершают. Стремиться относиться одинаково, не зависимо от возраста и других особенностей. Если у них возникают отрицательные чувства друг к другу (в том числе ревность), то не запрещать их, т.к. подавляемое чувство сохраняется. А принимать их: «Я понимаю твои чувства, я, наверное, на твоем месте себя чувствовал также». Но не слишком долго «жалеть» пострадавшего, а позволить им разобраться, что произошло, лучше без вашего участия. «Я вернусь, когда вы помиритесь…».

1. **Как поступить, если ребенок не умеет общаться вне семьи?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Иногда это бывает, когда в семье общение слишком тесное, близкое, ребенок там удовлетворяет все свои потребности и ему не зачем общаться вне семьи, когда он всячески окружен заботой. Постарайтесь ему дать в семье побольше свободы (выбор и т.д.), признайте его взрослым и перестаньте всячески опекать. Мягко и ласково, но поставьте его в такие условия, когда он вынужден будет больше общаться с внешним миром. Больше ответственных поручений, поддержки и похвалы за самостоятельность.

1. **Как справляться с проявлением лени у ребенка?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Это сделать не просто, лучше с помощью психолога. Если ребенок вызывает у вас раздражение тем, что ничего не делает, то он как бы неосознанно борется за власть. В этом случае стоит использовать следующие методы: дать ему почувствовать себя значимым (важные поручения), разрешить говорить «нет», предоставлять выбор, советоваться по сложным проблемам, принимать взаимно выгодные решения, иногда уступать ему лидерство, дать себя поучить чему- либо. Если ребенок, когда что-то не хочет делать вызывает у вас жалость, то он как бы уклоняется от того, что должен делать. Тогда действия могут быть такими: перестать жалеть, поверить, что он может сделать сам больше, чем делает, замечать то, что ему удается и хвалить за это, трудные задачи делить на части и задавать по частям.

1. **Как справляться с проявлением обидчивости у ребенка?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Если ребенку есть на что обижаться, то признайте его чувства и посочувствуйте. Но обидчивость может быть и способом манипулирования другими людьми. Если она проявляется по отношению к вам, то не обращайте внимания, тогда она потеряет смысл. Если по отношению к другим, то доброжелательно объясните ребенку, что это не честно, не вежливо и не красиво.

1. **Что делать**, **если ребенок агрессивен?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Подавлять агрессию наказаниями нельзя. Если у ребенка слабый тип темперамента, то он сломается и будет в жизни подчиняться всем, ничего не добьется. Если сильный, то ребенок затаит обиду и будет неосознанно мстить вам или другим людям. Подавленная агрессия может также переходить в заболевания. Следует перенаправлять агрессию в игры, рисунки, рассказы, спорт и т.д.

1. **Как научить уважать и любить себя и других?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

 Замечать все хорошее, даже если его мало. Уважать и любить его: предоставляя выбор, признавать его право на негативные чувства к себе и другим, научить его их высказывать в корректной форме. Выбрать для себя пять его лучших качеств, обсудить их с ним и чаще вспоминать о них. Любить его безусловно (т.е. просто так, не за поступки). Прощать ему ошибки. Объяснить ему, что ошибка – это полезный опыт, обсудить, как пережитое может помочь ему в жизни или что необходимо сделать, чтобы такого не повторилось снова.

1. **Что делать, если дети обзываются, дерутся?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Если дети маленькие, то сделать что-то неожиданное. Обнять обоих за плечи, молча посмотреть с любовью в глаза, когда успокоятся сделать следующий шаг. Принять их чувства: «Я понимаю, что вы злы друг на друга». Выразить свои чувства: «Когда вы деретесь, мне очень обидно от того, что мои дети не дружные». Далее или выйти из комнаты со словами: «Я вам доверяю и надеюсь, что вы сами разберетесь другим способом», или развести их по комнатам, со словами: «Я вижу вам нужно время, чтобы успокоиться. Придете, когда успокоитесь».

Когда дети успокоятся, если они достаточно большие, спросить, в чем была проблема и просить рассказывать без оскорблений в адрес друг друга. Спросить: «Как вы себя чувствуете, когда деретесь и обзываетесь?… Может, стоит искать другие способы решать проблему»? Предложить им провести переговоры двух победителей, самим или в вашем присутствии. Похвалить их, если получилось.

Все время помните, что все это надо делать твердо, но с любовью. Или сразу, пока вы не разозлитесь, или взять себе паузу (таймаут) для успокоения прежде, чем начнете мирить детей. Помните, что дети часто дерутся и спорят на самом деле только за вашу любовь, поэтому относитесь к ним одинаково, не пытайтесь свалить вину на одного из них. Возможно, один другого спровоцировал.

Для профилактики: никогда не сравнивайте детей, не захваливайте одного, не критикуйте постоянно другого, даже если он старше и упрямее он тоже такой же ребенок. Находите время для каждого ребенка отдельно.

1. **Что делать, если ребенок упрямиться?**

**Ответ психолога на вопрос родителе**й:

Понаблюдайте за своими чувствами. Если вы злитесь, то ребенок борется за власть (такое часто бывает во время возрастных кризисов). Если ребенок маленький, то сделайте что-то неожиданное, сведите, если получится все к шутке или игре, с возрастом все это пройдет, наберитесь терпения и не реагируйте болезненно. Ваша сильная негативная реакция (негативное внимание) может только закрепить неправильное поведение ребенка.

Для профилактики дайте ребенку где-то когда-то покомандовать.

Если ребенок взрослый, то подумайте, можете ли вы уступить, если можете – уступите, если нет проведите переговоры двух победителей («Ты прав, но и я права, что будем делать?» и с юмором искать решение). Когда ребенок упрямится и тем самым вызывает у вас не только злость, но и обиду, то сначала стоит взять таймаут (паузу для себя), успокоиться, вспомнить 5 хороших качеств вашего ребенка, вспомнить, что все что он делает, он делает для того, что бы привлечь к себе ваше внимание (любовь). И только потом сделать все выше описанное.

1. **Как добиться того, что бы ребенок «слышал» просьбу?**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Дети перестают слышать наши просьбы, если мы или часто просим, и не разрешаем им говорить «нет» в ответ на просьбу, или когда мы просим, но не добиваемся исполнения своих просьб. Теперь, чтобы изменить ситуацию нужно много труда. Можно попробовать следующее. Во-первых, начать слышать просьбы самого ребенка. Во-вторых, разрешить ему иногда говорить «нет», в-третьих, когда просите вести себя так: опуститься на один уровень с ребенком, лицом к лицу, и убедительно и коротко, глядя в глаза, произнести просьбу, кратко пояснив, зачем просите. И не уходить, пока не сделает, добиваясь исполнения любыми средствами (шутками, намеками, молчаливым взглядом в глаза и прочее…). Или хотя бы четкого ответа «НЕТ», если можете его принять. И так надо вести себя долго и не лениться, добиваясь, каждый раз того, чего хотите. Тогда ребенок смирится с тем, что сделать о чем вы его просите все же придется и его поведение изменится, если же будете 20 раз повторять лежа на диване свои просьбы, то все останется как есть.

1. **Как правильно отказывать, запрещать (например, телевизор)?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Сначала определите, что именно точно вы считаете нужным запрещать ребенку (составьте список). Проверьте, не слишком ли он длинный, т.к. лишние «нельзя» травмируют ребенка. Сделайте его по возможности короче, убрав из него все, что вы готовы потерпеть. То, что вы оставили в списке, будьте готовы отстаивать твердо без тени сомнения, иначе, почувствовав сомнения, дети не отступят. Не меняйте список «нельзя» в зависимости от вашего настроения.

Если запрещенную вещь можно сделать недоступной (или не включаемой), то сделайте это, чтобы сократить количество бессмысленных конфликтов с ребенком.

Сказав «нельзя», объясните ребенку кратко почему, и помогите ему выполнить ваш запрет (иногда просто физически устранив его от запретного предмета нежно и с любовью), т.к. у детей пока желания сильнее, чем способность остановить себя. Хорошо если удастся отвлечь его или предложить другое не менее интересное занятие. Посочувствуйте ребенку: «Я понимаю, что злишься из-за того, что я тебе … запретила, ты можешь поплакать, если хочешь, но я тебе этого действительно позволить не могу. Знаешь, мне тоже иногда хочется то, что нельзя». Но не уступать. Сделайте что-то неожиданное, придумайте ритуал успокоения. Помечтайте с ребенком о недоступном (компенсация в психической реальности).

Если не получается, то ищите неосознаваемую ребенком «выгоду» - для чего он это делает, так поступает. Вариантов может быть много: привлечение внимания отца, получение недостающих эмоций, желание быть «взрослым» и т.д.

1. **Как поступать, если ребенок капризничает:**

**«Гулять хочу, но одеваться не буду!»**

**Ответ психолога на вопрос родителей:**

Тут нужно пробовать разные способы. Творческий поиск. И отвлекать, и объяснять, и договариваться заранее, и придумывать игры, и шутить (давай гулять пойдем, а нехочуху дома оставим»),

Не стоит задавать вопрос, на который всегда получаешь «нет, не хочу».

Придумывать ритуалы, предлагая выбор одежды, выбор маршрута (вместо «Давай одеваться!», «Ты сам оденешься или тебя одеть?», «Мы на лифте поедем или пешком пойдем?» и другое).

1. **Как развивать у ребенка концентрацию внимания?**

 **Ответ психолога на вопрос родителей:**

Для маленьких детей не существует специальных упражнений на развитие концентрации внимания. И лучше всего это делать в играх. Любое интересное занятие для ребенка – это уже развитие внимания. Можно с хорошо понимающим ребенком играть в игры типа: «Съедобное – не съедобное», «Летает – не летает», «Запрещенное движение», «смотри и повторяй», «Послушай и выполни», хлопковые игры «Услышишь слово … – хлопни» и прочее. Такие игры можно придумывать самостоятельно.