**Как помочь ребенку преодолеть трудности общения со сверстниками и взрослыми**

Родителям хочется видеть своего **ребенка счастливым**, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими людьми. Но не всегда **ребенку** самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со **сверстникам и взрослыми**. Задача **взрослых - помочь ему в этом**.

Способность к **общению включает в себя**:

Желание вступать в контакт с окружающими (*«Я хочу!»*).

Умение организовать **общение** (*«Я умею!»*, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.

Знание норм и правил, которым необходимо следовать при **общении с окружающими** (*«Я знаю!»*).

От рождения до 1 года ведущим типом деятельности (тем, в котором происходят основные качественные изменения психики **ребенка**) является непосредственно-эмоциональное **общение с матерью**.

Далее **общение ребенка и взрослого** начинает происходить в совместных действиях.

От 1 года до 3 лет ведущий тип деятельности - предметно-манипулятивный. **Ребенок** открывает для себя смысл и назначение предметов благодаря **общению со взрослыми**. Уже к полутора годам **ребенок** способен устанавливать связь между словом, обозначающим предмет, и самим предметом. В словаре появляются первые слова. Далее развитие способности к **общению** связано с развитие речи **ребенка**.

Критериями гармоничных отношений между **ребенком**и родителями можно считать:

- создание у **ребенка уверенности в том**, что его любят и о нем заботятся;

- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;

- сохранение независимости **ребенка**. Каждый человек имеет право на *«секреты»*.

В возрасте 3-7 лет ведущей является игровая деятельность, а ведущими потребностями становятся потребность в самостоятельности, новых впечатлениях и в **общении**.

Большинство родителей уверены в том, что **ребенку нужны теплый дом**, хорошая еда, чистая одежда, хорошее образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как **помочь ребенку в его трудностях**, как стать не просто родителями, а настоящим другом. В этом **поможет игра**, например *«Зеркало»* (повторение движений другого человека, *«Зоопарк»* *(подражание зверям)*.

Отдельно хотелось бы рассмотреть типичные **трудности в общении** дошкольника - замкнутость, застенчивость, конфликтность, агрессивность и предложить варианты игровой коррекции. Среди причин личностных проблем **ребенка** могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагополучные отношения в семье.

Важным компонентом благополучного развития **ребенка** является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом *(уже с самого раннего возраста)*. Качества адекватной самооценки - активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

Советы родителям по формированию адекватной самооценки:

- не оберегайте своего **ребенка от повседневных дел**, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть **ребенок** выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного;

- не перехваливайте **ребенка**, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;

- поощряйте в **ребенке инициативу**. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;

- не забывайте поощрять и других в присутствии **ребенка**. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш **ребенок** может также достичь этого;

- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;

- не сравнивайте **ребенка с другими детьми**. Сравнивайте его с самим собой *(тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра)*.

Игры, позволяющие выявить самооценку **ребенка**

*«ИМЯ»* - предложить **ребенку придумать себе имя**, которое бы он хотел иметь, или оставить свое. Спросите, почему нравится или нет имя. Это даст дополнительную информацию о восприятии и принятии имени **ребенком**.

*«Сорви шапку»*, *«У нас все можно»* и др.

Принципы **общения с агрессивным ребенком**:

- для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения **ребенка**: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства;

- помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса - самые неэффективные способы **преодоления агрессивности**;

- дайте **ребенку** возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность **ребенка снизилась**;

- показывайте **ребенку** пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при **ребенке** вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы *«мести»*;

- пусть ваш **ребенок** в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Игры на выплеск агрессивности

*«Брыкание»* - **ребенок лежит на спине**, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкание. На каждый удар ногой **ребенок говорит** *«Нет»*, увеличивая интенсивность удара.

*«Кукла Бобо»* - кукла для выплеска агрессии.

*«Разыгрывание ситуации»*

Как строить взаимоотношения с конфликтными детьми

- сдерживайте стремления **ребенка** провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего разражаются *«бури»*;

- не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого **ребенка** в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения;

- после конфликта обговорите с **ребенком** причину его возникновения, определите неправильные действия вашего **ребенка**, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации;

- не обсуждайте при **ребенке** проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;

- не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него - дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает *«жертвой»*, следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Игры: *«На кого я похож»* - сравнение себя с животным, цветком, деревом

*«Спина к спине»* - игра направлена на развитие умения договориться, при этом важно видеть собеседника.

*«Сидящий и стоящий»*.

Застенчивость

Последствия:

- препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного **общения**;

- удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;

- не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;

- усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;

- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;

- сопровождается переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

**Помощь ребенку в преодолении** застенчивости - разрешима, пока **ребенок еще маленький**. Т. к. с возрастом у застенчивого **ребенка** складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем *«недостатке»*.

Игры: рисуночная игра *«Какой я есть и каким бы я хотел быть»*; *«Магазин игрушек»*, *«Сборщики»*

Советы родителям замкнутых детей:

Замкнутый **ребенок** в отличие от застенчивого не хочет и не знает, как общаться.

- расширяйте круг **общения вашего ребенка**, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;

- подчеркивайте преимущества и полезность **общения**, рассказывайте **ребенку**, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;

- стремитесь сами стать для **ребенка** примером эффективно общающегося человека;

- если вы заметили, что, несмотря на ваши усилия, **ребенок** становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за квалифицированной **помощью**.

Отдельную группу детей составляют дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Дефицит внимания - неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени, а гиперактивность - чрезмерная активность, слабый контроль побуждений. Причины возникновения данных отклонений многопочвенны. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен **преобладать**поведенческий аспект:

Изменение поведения **взрослого и его отношения к ребенку**:

- проявляется достаточно твердости и последовательности в воспитании;

- контролируйте поведение **ребенка**, не навязывая ему жестких правил;

- не давайте **ребенку** категорических указаний, избегайте слов *«нет»*, *«нельзя»*;

- стройте взаимоотношения с **ребенком** на взаимопонимании и доверии;

- реагируйте на действия **ребенка** неожиданным способом (шутите, повторите действия **ребенка**, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);

- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;

- не настаивайте на том, чтобы **ребенок** обязательно принес извинения за проступок;

- выслушайте то, что хочет сказать **ребенок**.

Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте **ребенку достаточно внимания**;

- проводите досуг всей семьей;

не допускайте ссор в присутствии **ребенка**.

Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для **ребенка и всех членов семьи**;

- чаще показывайте **ребенку**, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;

- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения **ребенком задания**;

- избегайте по возможности больших скоплений людей;

- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.

- не прибегайте к физическому наказанию

- чаще хвалите **ребенка**, т. к. он чувствителен к поощрениям

- составьте список обязанностей **ребенка** и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с **ребенком**

- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией

- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости **ребенка**

- не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т. к. гиперактивный **ребенок** еще не готов к такой форме работы.

Для детей с дефицитом внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения *«через тело»*:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий

- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры

- внеочередное дежурство на кухне и т. д.

Надеюсь, что мои рекомендации **помогут** семьям в вопросах воспитания детей.

*Педагог - психолог*