

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

№ 8

Диалог в школе

Чем опасен буллинг и как с ним бороться.

Человек в социуме

Причины употребления подростками ненормативной лексики

Семья

Как стать хорошим родителем для дошкольника

Глубинный смысл первых детских сказок

Практикум для профессионала

Сказкотерапия в работе с пожилыми людьми



Сайт журнала «Диалог. Психологический
и социально-педагогический журнал»:

<http://dialog.bspu.unibel.by>

dialog_psp@mail.ru



Уважаемые читатели!

Сайт журнала «Диалог» приглашает вас к сотрудничеству!
Задавайте интересующие вас вопросы,
рассказывайте о своих проблемах,
делитесь впечатлениями о публикациях и участвуйте в обсуждении
актуальных тем на нашем сайте в рубрике «Обратная связь».

Ждем ваших писем в разделе
«Обратная связь»: http://dialog.bspu.unibel.by/?page_id=63

Наиболее интересные письма
и ответы на вопросы будут опубликованы
на страницах журнала «Диалог».

Издательство:

dial-psh@mail.ru

www.p-shkola.by ⇨ журнал «Диалог»

ДИАЛОГ

психологический и социально-педагогический журнал

№ 8 (32)
август
2015

Научно-методический журнал

Выходит с января 2013 г.
Периодичность — 1 раз в месяц



Учредитель и издатель:
республиканское унитарное предприятие
«Издательство «Пачатковая школа»

Директор, главный редактор издательства
ВАНИНА Ольга Владимировна

Свидетельство о государственной регистрации средства массовой информации № 1572 от 28.09.2012
выдано Министерством информации Республики Беларусь

Главный редактор журнала
ПЕРГАМЕНЩИК Леонид Абрамович,
доктор психологических наук, профессор

Редакционная коллегия:

Н. А. ЗАЛЦГИНА,
заместитель главного редактора,
кандидат психологических наук, доцент;
Н. Л. ПУШКЕВИЧ,
ответственный редактор, кандидат
психологических наук;
И. Ф. БЕЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент;
О. В. ВАНИНА,
С. И. КОПТЕВА, кандидат
психологических наук, доцент;
Г. М. КУЧИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;
Т. А. ЛОПАТИК, доктор педагогических
наук, профессор;
Л. Г. ЛЫСЮК, доктор психологических
наук, профессор;
О. В. МАТЮХОВА,
М. Е. МИНОВА,
С. И. НЕВДАХ, кандидат
педагогических наук, доцент;
А. П. ОРЛОВА, доктор педагогических
наук, профессор;
Ю. Г. ФРОЛОВА, кандидат
психологических наук, доцент

Редакционный совет:

А. И. ЗЕЛЕНКОВ,
председатель, доктор философских
наук, профессор;
А. Л. ВЕНГЕР, доктор психологических
наук, профессор (РФ);
Н. Т. ЕРЧАК, доктор психологических
наук, профессор;
Я. Л. КОЛОМИНСКИЙ, доктор
психологических наук, профессор;
А. С. ЛАПТЁНОК, доктор философских
наук;
П. МЕРИНГОЛО, профессор
департамента психологии (Италия);
Р. С. СИДОРЕНКО, кандидат
педагогических наук;
Е. С. СЛЕПОВИЧ, доктор
психологических наук, профессор;
И. А. ФУРМАНОВ, доктор
психологических наук, профессор;
Е. М. ЧЕРЕПАНОВА, доктор психологии
(США);
В. А. ЯНЧУК, доктор психологических
наук, профессор

КАК СТАТЬ хорошим родителем для дошкольника

РАЗВИВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ

Наверное, нет такого родителя, который не хотел бы видеть своего ребенка здоровым, развитым, успешным в общении со сверстниками. Всевозможные кружки, секции, индивидуальные занятия с педагогами для трехлетних малышей сегодня норма. Желание развить в своем чаде как можно больше способностей похвально, однако нередко ожидания родителей превосходят возможности самого ребенка. Заставляя излишняя требовательность к малышу формирует у него чувство неполноценности, неуверенность в себе. В случае если он не справляется с нагрузкой, ребенок начинает считать, что он недостойн любви родителей, что он позорит их и т. п. Крики, истерики папы и мамы, не сдерживая себя, порой обрушивают на ребенка, влияя на его отношение к себе. И неважно, что скажут родители потом, негативная установка уже сформирована. Неуверенность в своих силах, низкая самооценка впоследствии приведут и к невысокому уровню притязаний, т. е. основным жизненным мотивом ребенка будет не стремление достичь максимального успеха, а избегание неудач. В школьном возрасте он будет заранее настроен на получение невысоких отметок, позднее — подсознательно бояться познакомиться



**Ольга
Евгеньевна
ИГНАЦКАЯ,**

*преподаватель
кафедры общей
и педагогической
психологии БГПУ
им. Максима Танка*

с красивой девушкой, претендовать на престижную работу и т. п.

Чтобы развить в ребенке уверенность в себе, относитесь с пониманием к его неудачам, ведь и у взрослых порой что-то получается не сразу. Неудачи малыша не должны вас пугать и вызывать осуждение.

Не заставляйте своего ребенка заниматься тем, что нехарактерно для него от природы. Может, он не так ловок в спорте, зато обладает незаурядными музыкальными способностями. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Результаты сопоставляйте с его прошлым опытом. Хвалите за малейшие достижения, а в случае неудач поощряйте.

И самое главное — любите ребенка таким, какой он есть. Не бойтесь проявлять свои чувства. Любовь не ограничивается покупкой модной одежды или игрушек. Для ребенка более значимо эмоциональное отношение. Очень важен телесный контакт: обнимите, посадите малыша на колени, погладьте по голове, чтобы ребенок ощутил тепло и поддержку. И тогда он вырастет уверенным в себе, способным все преодолеть!

ИДЕМ В ДЕТСКИЙ САД

Поступление малыша в детский сад — волнующее событие для родителей. Сразу возникает много вопросов: как он там справится без меня? как будет есть? подружится ли с детьми? И т. п. Некоторые родители задумываются, а стоит ли вообще отдавать ребенка в детский сад, ведь существует множество развивающих центров, кружков.

Для полноценного развития личности ребенку нужно учиться общаться со сверстниками уже в дошкольном возрасте. Для формирования навыков детского взаимодействия прогулок во дворе дома недостаточно, и когда ребенок пойдет в школу, у него могут начаться проблемы в отношениях с одноклассниками.

Наилучшим возрастом приобщения ребенка к детскому саду — 2—3 года. С одной стороны, в этот период малыш еще не знает, что есть возможность не посещать данное заведение, с другой — к трем годам у него появляется потребность в самостоятельности.

Чтобы адаптация прошла успешно, готовить ребенка к детскому саду нужно постепенно, например просто приходить на детскую площадку — ребенок заинтересуется новыми игрушками, общением с другими детьми.

Оформив ребенка в детский сад, сначала оставляйте его там на пару часов, затем до обеда и т. д.

Приводя ребенка в садик, помните, эмоциональное состояние родителей напрямую передается ребенку, поэтому ваш тон всегда должен быть спокойным. Даже если малыш хнычет, не стоит обращать на это внимание. Обычно, как только родитель уходит, ребенок переключается на игру.

Более проблематично адаптируются дети 4—5 лет. Это связано с уже сложившимся у них образом жизни. Малыш привык находиться большую часть времени с близкими людьми, заниматься, чем хочет, вставать, когда захочет. Кроме того, он чувствует, что может влиять на решение родителей. Поэтому, приходя в детский сад, рассказывает, как ему там плохо, стараясь вызвать у мамы и папы жалость и сочувствие. В случае неудачи следующим шагом будут протесты, истерики как по дороге в детский сад, так и дома. Затем последуют психосоматические болезни: у ребенка могут повышаться температура, возникать боли в животе, простудные заболевания.

Главное в такой ситуации — сразу объяснить малышу, что у него нет другого выхода, кроме как посещать детский сад. Если ребенок заметит колебания родителей, их раздумья, он будет пытаться воздействовать на взрослых, пока не добьется своего. Лучший вариант — четкое решение и стойкость родителей. Не пройдет и недели, как ребенок, смирившись, найдет положительные стороны пребывания в детском саду.

ВОСПИТЫВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Часто родители учеников жалуются, что их ребенок ничего не может сделать сам: собраться в школу, подготовить уроки, распределить время. Эти проблемы не возникают из ниоткуда. В раннем и дошкольном возрасте за-



кладываются основы формирования характера ребенка. Не зря говорят: «Что посеешь, то и пожнешь». Малыш не виноват, что в детстве его не приучили к порядку, не разрешили выполнять несложную работу самостоятельно. Порой родителям проще все сделать самим, чем затратить усилия на привитие ребенку качеств, необходимых в дальнейшей жизни.

Малыши часто стараются помочь родителям сделать с ними что-нибудь вместе. Не отталкивайте ребенка, даже если он мешает. Конечно, без него можно справиться и быстрее, и менее хлопотно: никто ничего не рассыплет и не разольет. Однако так ребенок может почувствовать, что он лишний, и в следующий раз не будет пытаться помочь. Если мама печет пироги, несложно дать кусочек теста и малышке. Пусть и она сделает свой пирожок. А сын с удовольствием поможет отцу в ремонте. Выполняя несложные бытовые задания, ребенок приобщается к труду, учится ответственности.

Приучать к самостоятельности необходимо постепенно. Не стоит помогать ребенку в том, что он может сделать сам. Например, не спешите поднимать малыша, если тот упал. Даже если ребенок плачет, ласково попросите его подняться самостоятельно. К концу дошкольного возраста можно отпускать ребенка гулять на улицу одного, наблюдая за ним со стороны.

МАЛЕНЬКИЕ ЛГУНИШКИ

Одна из частых проблем, с которой родители обращаются к психологу, — детская ложь. В этой ситуации необходимо выяснить причины подобного поведения. Семья — это место, где близкие люди могут доверять друг другу. Когда родители периодически сталкиваются с ложью ребенка, у них возникает естественное недоверие к его словам.

Одна из причин детской лжи — желание сохранить мир в семье («чтобы мама не ругала»). Согласно результатам исследований, основным мотивом,

который заставляет ребенка говорить неправду или скрывать что-то, является боязнь наказания. К вынужденной лжи приводят несдержанные крики, угрозы родителей. Создайте в семье доверительные отношения, исключите эмоциональное и тем более физическое насилие. Ребенок, зная, что его поймут и простят, не будет скрывать своих проступков.

Порой родители запрещают ребенку играть с другими, недостаточно подходящими, на их взгляд, детьми. Это также служит причиной обмана. Вам стоит поближе познакомиться с друзьями ребенка, понаблюдать, что именно его притягивает, а не делать категорических заявлений.

Иногда сами взрослые демонстрируют ложь. Например, мама просит папу сказать по телефону, что ее нет дома. Дети все замечают и перенимают паттерны поведения, ведь если мама обманывает, значит, это не так уж плохо. Ребенок даже не будет чувствовать угрызений совести, принимая это как один из возможных вариантов взаимодействия. Поэтому, требуйте честности от детей, демонстрируйте ее сами.

Порой дошкольники лгут, чтобы компенсировать неудовлетворенные потребности в чем-либо. Например, ребенок может врать, что на выходных ходил с родителями в зоопарк. Под этой невинной ложью скрывается желание побыть с мамой и папой, которые постоянно заняты. Ребенок может лгать, что у него дома много игрушек или ему купили собаку. Если малыш использует ложь в таких целях, возможно, вам стоит помочь ему в реализации сокровенных желаний?

Некоторые дети обладают богатым внутренним миром и склонны к фантазированию. Они любят придумывать различные невероятные истории, которые с ними якобы приключились. Возможно, эти дети — будущие писатели. Не нужно

их постоянно одергивать. Используйте их способности конструктивно — записывайте истории на диктофон.

РАСТЕТ ДРАЧУН

Порой родители сталкиваются с агрессивным поведением ребенка. Ударил соседскую девочку, нагрубил бабушке, бросил камнем в птицу. Нужно ли опасаться, что такие формы поведения закрепятся или с возрастом пройдет?

Агрессия в дошкольном возрасте может быть вызвана несколькими причинами. Одна из наиболее распространенных — применение физического наказания в семье. Зачастую родителям легче наказать ремнем за содеянное, чем прививать положительные навыки поведения. Такая модель перенимается ребенком, поэтому в общении с другими детьми, если ему что-то не понравится, он тоже будет использовать физическую силу. Кроме того, обиду за телесные наказания ребенок бессознательно будет вымещать на другом, более слабом объекте. Вывод прост: пересмотрите систему воспитания, почитайте литературу по конструктивному взаимодействию с ребенком в семье — и результат не заставит себя долго ждать.

Проявлению агрессии может способствовать авторитарный стиль воспитания. Ребенок вынужден подчиняться требованиям родителей, подавляя свои желания и волю. Накопленный внутренний протест способен перерасти в агрессию, которая впоследствии станет чертой характера.

Иногда причиной агрессивного поведения ребенка становится его плохое настроение. В этом случае необходимо объяснить малышу, какие формы общения с окружающими людьми приемлемы, а какие нет.

Порой встречается обратная разновидность агрессии — аутоагрессия,

когда ребенок сам себе наносит побои. Такой вид агрессии может быть вызван его реакцией на собственную неудачу. Возникает он вследствие психотравмирующей ситуации, уже имевшей место в прошлом, и неадекватной реакции взрослых (например, ребенок разбил вазу, и родители наказали его ремнем). На этой основе сформировался устойчивый страх, и ребенок, боясь очередного наказания, начинает истязать себя.

Аутоагрессия характерна для детей с тонкой душевной организацией. Видя случайно причиненные страдания другому, он может начать бить себя.

Что делать родителям? Изменить способы взаимодействия с ребенком, например свою реакцию на его промахи и ошибки. Стоит ли разбитая ваза травмированной на всю жизнь детской психики? В случае проявления аутоагрессии постарайтесь успокоить малыша, отвлечь его. Ни в коем случае не сдерживайте его насильно. После приступа приласкайте ребенка, поговорите с ним. В спокойной семейной обстановке его поведение постепенно нормализуется.

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

Подготовка к школе — волнующий момент как для родителей, так и для ребенка. Мама и папа беспокоятся, как он там освоится, подружится ли с одноклассниками, какой будет первая учительница. А в представлении детей школа — это некая черта, отделяющая детский мир с игрушками от взрослого мира с получением нового статуса — ученика.

Ребенок, поступающий в школу, должен быть готов к ней не только физически, но и психологически. Психологическая готовность к школе включает несколько компонентов. Зная их, родители заранее смогут подготовить ребенка к обучению.

Когнитивная готовность представляет собой развитие мышления,

памяти, речи, внимания. Все это, несомненно, важно для успешного обучения, но необязательно сидеть дома за столом, развивая данные функции. Основное правило — формировать их через игру. На прогулке в парке, по дороге из детского сада можно запоминать окружающие предметы, пересказывать прочитанные сказки, заучивать небольшие по объему стихи, иностранные слова. Важным для формирования комплекса когнитивной сферы является развитие тонкой моторики пальцев рук. Складывание мозаики, рисование карандашами, игры с мелкими предметами пойдут на пользу.

Несомненно, важны и начальные навыки счета, письма, чтения. Чтобы ребенку было легче выполнять арифметические действия, учите его считать не только в прямом, но и обратном порядке. Не принуждайте ребенка учиться читать, это надолго отобьет охоту к учению. Лучше сами читайте малышу его любимые сказки, это будет более результативно. Обучая письму, обращайте внимание на развитие твердости в написании, чтобы ребенок держал карандаш уверенно и не уставал. Для этого подойдут раскраски, занимательные прописи.

Коммуникативная готовность заключается в умении ребенка устанавливать контакты, общаться с другими людьми (детьми, взрослыми). Развитие навыков социального взаимодействия поможет малышу быстро освоиться в коллективе, наладить контакт со сверстниками. Малообщительные дети, которые не ходили в детский сад, зачастую становятся изгоями. Важно, чтобы у ребенка к поступлению в школу сформировалась определенная система правил поведения в общении с другими людьми.

Личностная готовность включает в себя мотивационную и волевую готовность и выражается в отношении



ребенка к школе и учению, к учителю и себе лично. Ребенок готов отказаться от игрушек, у него появляется желание сидеть за партой, учителя, его собственной деятельностью становится учебная. Не у всех детей личностная готовность развивается к шести годам.

Отдельно можно выделить **эмоциональную готовность** как умение управлять своим эмоциональным состоянием, развитие элементарных навыков саморегуляции: как справиться со страхом, обидой, тревогой.

КАК СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ

1. Хвалите, подбадривайте ребенка, отмечайте малейшие достижения в сравнении с его прошлым опытом (но не с другими детьми!). Не бойтесь перехвалить: ребенок нуждается в вашей поддержке. Позитивное подкрепление — основа правильной мотивации.

2. Стремитесь к теплым душевным отношениям. Ребенку, как и взрослому,

нужно понимание, только еще больше. Ему важно ваше участие. Старайтесь выслушивать не осуждая.

3. Воспитывайте собственным примером. Хотите, чтобы ребенок увлекся спортом — становитесь с ним на лыжи, попробуйте заняться сноубордом. Здоровый образ жизни возникает не из поучительных нотаций, а из образца семейного воспитания.

4. Старайтесь проводить вместе больше времени. Ребенок нуждается в вашем обществе, совместных занятиях.

5. Избегайте занудства в воспитании. Юмор — чудесное средство разрешения конфликтов.

6. Проявляйте конструктивное взаимодействие. Обсудить и решить можно любую проблему, придя к компромиссному решению.

7. Учите ребенка высказывать негативные эмоции, но не переходя на личности, а используя «Я-высказывания»

(«Я очень расстроен, что мы не пошли гулять»).

8. Не забывайте устанавливать рамки, правила, учите ребенка учитывать интересы других. Ограничения сведите к минимуму, при этом сохраняя свое личное пространство. Объясните малышу, что каждый член семьи имеет право заниматься любимым делом, отдохнуть.

9. Развивайте в ребенке самостоятельность, ответственность — это позволит ему вырасти уверенным в своих силах, успешным в разрешении различных жизненных проблем.

10. Предоставляйте ребенку свободу выбора, он сам знает свои потребности, желания, интересы. Советуйтесь с ним, учитывайте его мнение при возникновении у вас желания записать его в очередную секцию или кружок.

11. Главное условие — любите своего ребенка не за его способности, а просто за то, что он есть. Используйте телесный контакт, чтобы ребенок чувствовал вашу любовь.

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ ВОСПИТАНИЯ

1. Создание формальной, видимой заботы при отсутствии душевности, эмоциональной близости в отношениях. Вы можете подарить ребенку игрушки, одежду, при этом оставаясь вне его проблем и интересов.

2. Сравнение ребенка с другими детьми. Помните: ваш ребенок уникален и другого такого нет. Он обладает только ему присущими способностями, личностными характеристиками.

3. Использование личностной критики. Замечания типа «ты ленивый, неряха» создают барьеры в общении. Спокойно разберите ситуацию, начиная беседу с «Я-высказываний».

4. Физическое наказание. Его применение обижает ребенка, унижает его человеческое достоинство. Открытый пред-

метный разговор с целью показать его ошибку вызовет большее чувство вины.

5. Перенос своего негативного эмоционального состояния на ребенка. Помните: в подобном состоянии разговор обычно заканчивается оскорблениями. Используйте техники расслабления (музыку, прогулку по парку, дыхательные упражнения и др.).

6. Чрезмерное плакание и призывы ребенка, отсутствие рамок. Это приведет к нарушению адаптации ребенка в обществе, проблемам в общении со сверстниками.

7. Принятие решений за ребенка. Авторитарные родители, решая за малыша куда ему пойти, чем заниматься и что делать, наносят непоправимый вред его психике, вырабатывая у него защитные механизмы сопротивления, которые в подростковом возрасте проявляются деструктивно.

8. Ограждение ребенка от самостоятельного решения посильных проблем. Желание родителей сделать все за малыша, с одной стороны, будет способствовать нарастающему раздражению самих родителей из-за безответственности ребенка, а с другой — сформируют у ребенка устойчивую инфантильность и неуверенность в себе, постоянную зависимость от других.

9. И помните: чрезмерные запреты вызывают сопротивление.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. — СПб. : Питер, 2006.
2. Винникотт, Д. В. Разговор с родителями / Д. В. Винникотт. — М. : Класс, 1997.
3. Коломинский, Я. Л. Психология детей шестилетнего возраста / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. — Минск : Універсітэцкае, 1999.
4. Павлов, И. В. Хочу учиться! Родителям о психологической подготовке ребенка к школе / И. В. Павлов. — СПб. : Речь, 2008.
5. Черников, А. В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики / А. В. Черников. — М. : Класс, 2001.