

1. СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)

Сейчас стало нормой вешать ярлык гиперактивности на каждого 2-го ребенка, который более подвижный чем его сверстники. В этой статье я хотела бы раскрыть понятие гиперактивность и определить границу между серьезным расстройством, и просто подвижностью наших детей.

Итак, СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности. Такой диагноз ставят детям, чаще мальчикам старше 4 лет. Это расстройство работы нервной системы, которое проявляется характерным поведением ребенка и требует коррекции.

Суть расстройства

В основе СДВГ лежит волнообразная и не соответствующая ситуации выработка веществ, с помощью которых по нейронным цепям передается информация, происходит это в зонах мозга, ответственных за удержание внимания, принятия решений.

При СДВГ возникают трудности с:

- удерживанием внимания на определенном объекте, которым может быть предмет, движение или ситуация;
- принятием решений (например, в процессе выбора игрушек);
- усидчивостью;
- участием в разных видах деятельности;
- поведением, соответствующим возрастным нормам и социальным правилам.

СДВГ проявляется в детском возрасте. Синдром сохраняется на долгие годы, затрудняя процесс обучения и социализации ребенка.

Распознаем синдром самостоятельно

О наличии устойчивых нарушений можно говорить только после достижения ребенком 4-5-летнего возраста. Все отклонения, которые возникают раньше, принято считать поведенческими реакциями, которые поддаются коррекции и не требуют специфического лечения.

Следует подозревать СДВГ, если родители замечают следующие симптомы (один или несколько):

- Проблемы внимательности. Малыш не может сконцентрироваться на выполнении одного действия даже короткое время, ко всему в считанные минуты теряет интерес, забывчив, рассеян.
- Поведенческие проблемы. Ребенок не способен принимать осознанные решения, выполняет действия бездумно, не оценивая ситуацию и не принимая во внимание ее последствия, игнорирует нормы поведения.
- Проблемы активности. Малыш не может играть в игры, требующие концентрации внимания и выполнения заранее оговоренных правил.

На СДВГ указывает сочетание перечисленных симптомов со следующими критериями:

- расстройства присутствуют дольше 6 месяцев и оказывают значительное влияние на общение с другими людьми;
- симптомы сохраняются в различных ситуациях, не зависят от окружения;
- проблемное поведение сохраняется таким в школе и дома, на площадке, в других общественных местах;
- ребенку менее 12 лет.

Подозрения или диагноз?

Родители чрезмерно активного ребенка могут заподозрить у него СДВГ. Подкрепить или опровергнуть подозрения помогут опросники (Виндербильта или Коннора), которые можно найти в интернете. Однако самостоятельно делать выводы не стоит. Прояснить ситуацию поможет врач-невролог.

Диагноз СДВГ ставят на основании:

- жалоб;
- анамнеза (сведений о жизни, развитии, заболеваниях);
- беседы с родителями и маленьким пациентом.

Специалист поможет подобрать правильный подход к ребенку, расскажет об АВА (прикладном анализе поведения), а при необходимости назначит медикаментозное лечение.

Нужны ли консультации с другими специалистами?

При любой проблеме неврологического профиля помощь должна соответствовать проблеме. Например, если ребенок предрасположен к тревожным состояниям или страхам, требуется работа с психологом.

Базовым методом лечения СДВГ выступает АВА-терапия, на которой специализируются АВА-терапевты. Это неврологи, психиатры,

психотерапевты и психологи, прошедшие соответствующую специализацию. Родителям детей с СДВГ стоит пройти специальные курсы, которые помогут внедрить поведенческую АВА-терапию в образ жизни семьи.

Заниматься этим методом дважды в неделю по часу не получится, поскольку синдром требует постоянного правильного взаимодействия с пациентом. Не стоит терять связь со специалистом, может потребоваться помощь специалиста в решении некоторых вопросов.

Нужен ли нейропсихолог

Нейропсихологи занимаются топической диагностикой нарушений высших корковых функций, что в будущем поможет более дифференцировано подходить к их коррекции.

Для терапии СДВГ в услугах нейропсихолога необходимости нет, достаточно помощи невролога и психотерапевта. Врачи подберут рациональные методы АВА-терапии для тренировки нарушенных функций, а при необходимости назначат психостимуляторы.

2. СКУЛШУТИНГ – ЧТО ЭТО?

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения. За рубежом случаи стрельбы в школе известны с начала XX века. Еще в 1927 году в США в результате массового расстрела в школе города Бат погибли 44 человека, 58 получили тяжелые травмы. С тех пор подобные случаи получают свое распространение на территории всего мира, в том числе в России. Школа «Колумбайн» в США, в которой в 1999 году произошло самое громкое вооруженное нападение учеников на своих одноклассников. Этот случай получил широкий общественный резонанс. Тогда в результате стрельбы погибли 13 человек. К сожалению, у подростков, устроивших тогда стрельбу в школе, появились последователи, которые стали повторять такие страшные поступки. Подростки наиболее подвержены влиянию, поэтому часто совершают поступки, аналогичные тем, о которых прочитали в книге или журнале, узнали из Интернета.

Причины совершения детьми «скулшутинга»

Существуют внешние и внутренние факторы, подталкивающие детей к скулшутингу. Среди внешних факторов можно выделить:

- отсутствие внимания родителей к ребенку;
- ссоры с членами семьи;
- трудности ребенка в общении со сверстниками, конфликты с ними и педагогами;
- буллинг (травля) - агрессивное преследование одного из членов коллектива

(особенно коллектива школьников и студентов) со стороны других членов коллектива или его части;-смерть родственников и друзей;

доступ ребенка к огнестрельному и холодному оружию в доме;

-интерес ребенка к компьютерным играм, в которых присутствуют сцены насилия, а также его доступ к сайтам и группам в сети Интернет, пропагандирующим идеологию «скулшутинга».

К внутренним факторам следует отнести:

-депрессивное состояние ребенка;

-внушаемость и ведомость ребенка;

-психические отклонения у ребенка.

На что родителям следует обратить внимание

- **Внутрисемейные отношения**

Семейный уклад – базис для любого ребенка. Именно в семье он получает информацию об окружающем мире, развивается. Родители являются первым и главным авторитетом в глазах ребенка, а семейные традиции и правила представляются ребенку самыми правильными. Дети, воспитывающиеся в семьях, где царит недоверие, насилие и жестокость, несут подобную схему общения в общество. Стоит заметить, что в России нападения чаще совершаются с использованием холодного оружия. Это объясняется тем, что в нашей стране огнестрельное оружие не легализовано – нож подростку достать проще, чем пистолет.

- **Проявление подростком агрессии**

Агрессия в подростковом возрасте является практически типичной поведенческой особенностью. В большинстве случаев за повышенной агрессивностью подростка стоит защитный механизм, который срабатывает, чтобы защититься от окружающего мира. Стоит заметить, что агрессия бывает и пассивной, внутренней, при этом внешне подросток остается спокойным. Практически про всех «школьных стрелков» одноклассники потом говорили: «Он был такой тихий – мы и предположить не могли, что он на такое способен!» Такая пассивная агрессивность может появиться, если подростку не хватает внимания родителей, которые не интересуются его жизнью, увлечениями, проблемами, а также из-за игнорирования его сверстниками.

- **Специфика отношений со сверстниками**

В подростковом возрасте общение со сверстниками приобретает первостепенное значение. В этот период подростки часто меняют друзей, ища «свою компанию» – ту, в которой будут приниматься переживания и

установки подростка. Если общения нет или с ним имеются проблемы, то у подростка можно наблюдать появление серьезных психологических проблем. Задача родителей – помочь ребенку решить проблему общения со сверстниками, определить причину возникновения разногласий.

- Психологические травмы

Если вспомнить резонансный случай стрельбы в школе «Колумбайн», то можно проследить четкую тенденцию: подростки, расстрелявшие своих одноклассников, являлись жертвами буллинга – травли в школе, которая продолжалась достаточно долгое время. Безусловно, такая ситуация психологического (и физического) насилия не могла не оставить свой отпечаток на психике детей – они были психологически травмированы, и эта травма ежедневно влияла на их психологическое состояние и вызывала некие поведенческие особенности. Травля может быть прямой – когда ребенка бьют, обзывают, дразнят, портят его вещи или отбирают деньги, а может быть и косвенной – распространение слухов и сплетен, бойкотирование, манипуляция дружбой («Если ты дружишь с ней, мы с тобой не друзья»).

- Психическое здоровье

Комплексная психолого-психиатрическая экспертиза подтверждает, что школьные стрелки нередко имеют психиатрические диагнозы. Стоит заметить, что диагноз не является причиной такого страшного поступка, как суицид. К сожалению, многие родители, опасаясь осуждения окружающих, игнорируют рекомендации детских психологов и не обращаются за психиатрической помощью.

Самое важное – контакт со своим ребенком. Когда ребенок достигает подросткового возраста, уже поздно начинать его устанавливать: это нужно было делать намного раньше – с рождения. В подростковом возрасте родитель должен стать для ребенка другом, с которым можно поделиться своими переживаниями и не бояться быть отвергнутым. Именно чувство отверженности собственными родителями может толкнуть тинейджера на такой страшный шаг, как стрельба в школе. Любите своих детей, будьте к ним внимательны и принимайте их такими, какие они есть!

3. АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА.

Почему так активировалось агрессивное поведение подростков в 21-м? Может на подростковую агрессию влияет, в основе своей, современная, часто негармоничная жизнь, методы воспитания и детско-родительские отношения.

Давайте разберемся детальней в причинах агрессивного поведения подростков, и методах профилактики спонтанной, неконтролируемой, и часто неосознанной агрессии у подростков.

Итак, попробуем понять, внутренний мир подростка. Самый распространенный ответ на вопрос «кто или что виновато в повышенной агрессии наших детей» — это конечно же ТВ, игры и интернет, но не все так просто.

Ведь даже если вы оградите ребенка от всех этих «источников агрессии», ваш сын или дочь не станут вести себя по-другому в тех ситуациях, в которых раньше эту самую агрессию проявляли.

Если перефразировать дедушку Фрейда, то корни всех проблем взрослого человека идут из детства.

Но давайте сразу определимся: никто ни в чем не виноват. Никто никому ничего не должен. Идеальных родителей не существует. Родители — это значимые фигуры в жизни ребенка, а главное — в его психике. Они — целая вселенная, в которой формируются и через которую потом фильтруются представления о себе, мире, других людях. Бывает, родителей и нет давно, а внутри слышен их голос: «я тебя люблю несмотря ни на что» или «ты мне всю жизнь испортил, лучше бы тебя не было» — ну голоса разные бывают.

Большое количество умных людей проведя массу психологических исследований выявили, что в три года малыш пребывает на пике своей агрессивности. Это вызвано тем, что крохам нереально трудно в этот период усвоить запреты, а также правила поведения. От родителей будет зависеть, как неадекватное поведение малыша они перенаправят в мирное русло. Перво-наперво, это зависит от самого поведения родителей, насколько они миролюбивые и доброжелательные.

И описывая причины зарождения агрессивного поведения подростков, следует учитывать те нормы, которые он имел честь узнать в своем далеком детстве.

Но вот малыш подрос. Это для нас с вами они всегда будут маленькими. «Ну какие там у него могут быть проблемы?». Но и тут не все так просто. Взрослея и погружаясь в свои глобальные проблемы, мы часто забываем, насколько глобальными были наши проблемы в детстве. И тогда ведь никто не мог нам доказать, что все это ерунда и со временем ты посмеешься, вспоминая этот случай.

И в этот момент именно равнодушие или чрезмерная опека и навязчивость, не принятие в серьез того, что происходит, отсутствие поддержки или отстаивание интересов своего «малыша» (даже тогда, когда взглянув на все со стороны, вы понимаете, что он не прав), все это может привести к формированию эмоционального вакуума у подростка, который перерастает в неспособность контролировать самостоятельно эмоции.

Чтобы этого не случилось, подростку нужно учиться контролировать свои эмоции. Для этого ему нужно постоянно видеть, то как можно негативные проявления выразить более спокойно, не доставляя вред другим и самое главное себе.

Принятие ребенком самостоятельных решений способствует обучению на своих ошибках. Самое главное в этот момент не переходить на крайности. Не нужно по любому поводу (бытовому, рабочему, при спорах в семье) спрашивать «разрешения» у сына или дочери. Вашему подрастающему человеку нужно научиться высказывать свое мнение, знать где и в каких ситуациях это уместно, а в каких нет. Вы же не придете в кабинет своего начальника и не начнете рассказывать ему о том какой он плохой и как ему нужно вами руководить. Потому что вы прекрасно понимаете, что этому не время и не место. Вот этому должны научиться дети.

К слову, о крайностях. Несовершеннолетний, окруженный мега заботой, становится неуправляемым с навязчивым стремлением доказать родителям свою самостоятельность. Это, как раз и выражается в агрессивном поведении со сверстниками или с животными, гораздо реже с собой.

Значительную часть своего времени дети проводят в школе (как и вы на работе) и влияние одноклассников оказывает особое воздействие на развитие агрессивного поведения подростков. Частые конфликты, учебная нагрузка выводят из равновесия шаткую психику несовершеннолетнего, ко всему вышеперечисленному присоединяется неразделенная любовь. Те самые глобальные проблемы, которые были есть и будут в жизни любого подрастающего человека.

Возникновению агрессивного поведения подростка может поспособствовать группа сверстников, среди которой общается ребенок. Если вчера еще ваш ребенок был спокойный, то завтра он может «травить» сверстника, доказывая тем самым свою «крутость», чтобы быть принятым в группу значимых сверстников.

Самое страшное, что сейчас агрессия не имеет пола. Множество ужасных поражающих своей жестокостью видео можно встретить и на ТВ и в интернете.

Алкоголь, курение, нецензурная лексика, оскорбления и травля других сегодня уже стали нормой. Подростки не осознают, за что их наказывают, если так делают все. Уже не редкость, когда несовершеннолетний из хорошей семьи, учащийся в хорошей школе превращается в агрессивную личность. Зачастую это говорит о том, что ему не уделяют дома внимания. Агрессивное поведение подростка – это своеобразная форма протеста, вызванная неприятием его, как личности.

У таких несовершеннолетних отсутствуют ценностные ориентации, нет хобби, им свойственна узость, а также неустойчивость в увлечениях. Такие школьники часто озлоблены, тревожны, грубы, страдают эгоцентризмом (есть 2 мнения мое и неправильное), а также выражением крайней самооценки (положительной или отрицательной).

Итак, подводя итоги я хотела бы рассказать вам о некоторых практических моментах, которые позволят вам в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение и установить партнёрские отношения.

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.
2. Следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе. Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.
3. Адекватно оценивайте возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.
4. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
 - проводите вместе с ним как можно больше времени, установите семейные традиции, совместные дела, игры, совместное чтение интересных книг, совместные прогулки, совместные покупки, совместные развлечения и отдых, совместное приготовление пищи;
 - делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
 - если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно;
5. Контролируйте собственные негативные эмоции. Старайтесь:
 - не устрашать;
 - не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;
 - не оценивать личность ребёнка или его друзей;
 - не использовать физическую силу, не угрожать;
 - не читать нотации, проповеди, он их не услышит;
 - не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.
6. Так же родителям необходимо помнить, что на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:
 - переключение внимания;

- "изящный уход".

Изящный уход — это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

7. Постарайтесь не попадаться на «удочку» (зачастую агрессивное поведение детей связано с желанием вызвать гнев взрослого, тем самым показав его слабость. Если вы попадаетесь, то теряете свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения.)

8. Позвольте себе отдохнуть. В те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены: скажите себе «стоп»; не прикасайтесь к ребёнку; лучше уйти в другую комнату; отложите совместные дела с ребёнком (если это возможно);

В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны: сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить;

- примите теплую ванну или душ;
- выпейте чаю;
- послушайте любимую музыку;
- просто расслабьтесь лежа на диване;

И самое главное - любите своего ребёнка за то, что он есть у вас, а не за какое либо поведение или поступок. Ведь так как родитель его никто и никогда любить не будет. Пусть ребенок почувствует свою важную роль в вашей жизни, одарит вас взаимной любовью и украсит вашу жизнь счастливыми моментами.

5. ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ.

Повышенная тревожность у ребенка — вторая по распространенности группа среди проблем детской психики (пальма первенства принадлежит поведенческим расстройствам). Её клинические признаки отмечаются примерно у 8% детей. К сожалению, этот показатель растёт. Поэтому я подготовила краткое руководство для тех родителей, которые озабочены профилактикой или снижением тревожности у своего ребёнка.

Что такое повышенная тревожность

Страх — досадный, но неперенный спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания.

А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов:

Возраст ребёнка	Страхи в этом возрасте
от 1 до 3 лет	страх неожиданных звуков, темноты и боли
от 3-15 лет	страх одиночества и замкнутого пространства
от 5 до 7 лет	страх смерти
от 7 до 11 лет	страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают»

Другими словами, любой ребёнок может внезапно разволноваться, если поставить его на табурет и попросить спеть перед незнакомой публикой, но в большинстве жизненных ситуаций он будет спокоен и радостен. Ребёнок с повышенной тревожностью, редко может расслабиться и испытывает беспокойство почти постоянно: оставаясь в одиночестве, отправляясь на шумный праздник, при ответе незнакомому человеку.

Страхи имеют гендерную зависимость. До 12 лет они сильнее тревожат мальчиков, а после 12 лет — девочек.

Причины повышенной тревожности у ребенка

Тревожные расстройства могут быть спровоцированы реальными событиями в жизни ребёнка. Например, развод родителей, провал на соревнованиях, смерть любимого домашнего питомца и т.п. Риск возрастает, если негативные события совпали по времени или накатились серией.

Однако специалисты единодушны во мнении, что основная причина детских тревожных расстройств — это тревожность взрослых, которые окружают ребёнка. То есть, высокая тревожность родителей передаётся их детям. При этом речь идёт не о генетической предрасположенности (исследования близнецовых пар доказали, что наследуемость тревожных расстройств невелика), а о методах воспитания.

Вот условные портреты родителей (выявленные специалистами), которые, действуя из самых лучших побуждений, могут сформировать повышенную тревожность у своего ребёнка.

Наседки

Стремясь уберечь ребенка от любых угроз, они буквально боятся отпустить его руку или выпустить из поля зрения. При каждом чихе мчатся в больницу, требуя детального исследования всего организма. Часами сидят вместе с ним над домашними заданиями, когда ему остаётся лишь аккуратно записывать

чужие решения. В результате подобной гиперопеки ребёнок чувствует незащищённость перед миром и неспособность добиться успеха собственными силами.

Прожекторы

Встречаются двух видов. Одни не удовлетворены своим жизненным результатом и хотят, чтобы ребёнок воплотил их мечты. Другие, наоборот — добились высокого положения в обществе и не желают, чтобы их «позорил» отпрыск «неудачник». Главное, что их объединяет — это желание добиться некоего идеала. К сожалению, он редко доступен ребёнку. В итоге малыш постоянно боится обмануть ожидания родителей и, соответственно, потерять их любовь.

Спартанцы

Воспитанные в авторитарных семьях, эти родители убеждены, что именно такой подход помог им сформировать характер и волю. Поэтому они передают «эстафету поколений» и воспитывают своего ребёнка по принципу «так закалялась сталь». То есть, попросту игнорируют или высмеивают любые страхи или неудачи малыша. В итоге он начинает считать себя хуже других и, чем ниже падает его самооценка — тем выше становится тревожность.

Разумеется, реальные папы и мамы сложнее, чем упрощённые типы. Их методы воспитания — сложная «смесь» индивидуальных убеждений, привычек и темпераментов. Кроме того, на детей влияют не только родители, но и другие взрослые из близкого окружения ребёнка, начиная от бабушек и дедушек, и заканчивая воспитателями и преподавателями. Поэтому можно дополнительно выделить три вида требований, которые становятся причиной внутреннего психологического конфликта и провоцируют повышенную тревожность ребёнка:

- Противоречивые требования, когда между собой не совпадают либо требования папы и мамы, либо требования родителей и учителей. Например, мама запрещает учиться с простудой, а учитель наказывает за пропуски.
- Неадекватные (завышенные) требования. Например, ребёнок прочный «хорошист», а родители требуют, чтобы он непременно стал лучшим учеником в классе.
- Негативные требования, которые унижают ребёнка и подчёркивают его зависимость от взрослых. Например, папа требует «сейчас же перестань реветь или я буду брать в поход только твоего брата».

Симптомы повышенной тревожности у ребенка

Большинство тревожных детей в раннем возрасте просто не могут объяснить свои проблемы, а в подростковом — настойчиво их отрицают. Поэтому важно

вовремя заметить первые соматические признаки. Вот их краткий перечень (без классификации по различным типам тревожных расстройств):

- приливы жара или озноба;
- тремор или дрожь;
- учащенное сердцебиение;
- дискомфорт или боли в груди;
- ощущение комка в горле;
- затрудненность дыхания;
- обморочность или головокружения;
- мышечное напряжение;
- онемение или покалывания;
- ощущение «пустоты в голове»;
- чувство нереальности предметов или отделённости собственного «Я».

Затем перепроверьте свои наблюдения с помощью **опросника** (авторы Лаврентьева Г. П. и Титаренко Т. М.), где каждый положительный ответ будет засчитан как 1 балл:

- Ваш ребёнок не может долго работать, не уставая;
- Ему трудно сосредоточиться;
- Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- Очень напряжен и скован во время выполнения заданий;
- Смущается чаще других;
- Часто говорит о напряженных ситуациях;
- Как правило, краснеет или бледнеет в незнакомой обстановке;
- Жалуется, что ему снятся страшные сны;
- Руки у него обычно холодные и влажные;
- Нередко страдает расстройством стула;
- сильно потеет, когда волнуется;

- Не обладает хорошим аппетитом;
- Засыпает с трудом, спит беспокойно;
- Пуглив, многое вызывает у него страх;
- Обычно беспокоен, легко расстраивается;
- Часто не может сдержать слезы;
- Плохо переносит ожидание;
- Не любит браться за новое дело;
- Не уверен в себе и своих силах;
- Боится сталкиваться с трудностями.

Если общее количество баллов достигает 15-20 баллов, то у вашего ребёнка повышенная тревожность; 7-14 баллов — средняя; 1-6 баллов — низкая.

Профилактика повышенной тревожности или 10 «нельзя»

1. Угрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для малыша вы всемогущи, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозу.
2. Кричать на ребёнка, тем более в присутствии других людей.
3. Использовать выражения, которые унижают ребёнка или снижают его самооценку.
4. Сравнивать его с другими детьми, как в хорошем, так и в плохом поведении.
5. Непрерывно критиковать. Проведите эксперимент. Записывайте каждое замечание, которое вы делаете ребёнку в течение дня, и перечитайте этот список перед сном. Большинство из них окажутся однотипными и мелочными, не принесли никакой пользы и лишь повредили вашим отношениям.
6. Предъявлять завышенные требования, не учитывая индивидуальных особенностей ребёнка.
7. Требовать извинений за любой проступок. Иногда полезнее, чтобы ребёнок честно объяснил его причину.

8. Требовать смелости. Не торопите и дайте ребёнку время привыкнуть к новой ситуации и людям.
9. Заставлять соревноваться с другими детьми. Особенно в играх, где требуется скорость выполнения заданий.
10. Подрывать авторитет других значимых взрослых. («Слушай только меня! Ваши учителя ничего не понимают!»)

Рекомендации по снижению тревожности или 10 «надо»

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

1. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.
2. Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения помогают вернуть доверие к миру (исключение ситуации, когда дети очень щепетильны к нарушению личного пространства)
3. Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте его успехи. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удаются вашему ребёнку лучше, чем вчера.
4. Устраивайте домашние праздники и приглашайте на них одноклассников. Даже ваше присутствие в другой комнате, благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.
5. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребенок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за то же самое.
6. Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.
7. Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.
8. Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.
9. Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, и совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.

10. И самое главное. Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения (особенно повторяете «10 нельзя»), то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Пришла пора разобраться с «призраками» собственного детства. Хотя бы ради вашего ребёнка.