

Заметки психолога

Книги месяца

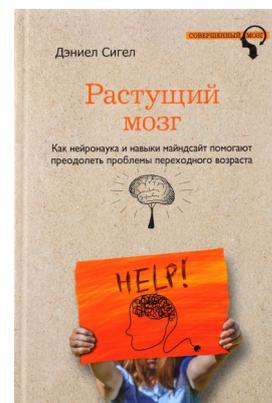
В этом выпуске:

Переходный возраст	2-3
Стиль воспитания	4-5
О чём расскажем нам цвет?	6-7
Сказкотерапия	8-9
Как дела в школе?	10



«Переходный возраст». Автор: Лоуренс Стейнберг. Лучшая книга о том, как понимать подростков. Ведущий мировой эксперт по подростковому возрасту Лоуренс Стейнберг использует самые новые данные и научные исследования о подростковом мозге — включая свои собственные — чтобы в своей книге показать, как можно воспитать стойкость, самоконтроль и другие полезные привычки в ребенке. Его открытия о том, как стоит воспитывать, учить и относиться к подросткам, будут полезны и учителям, и родителям.

«Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста». Автор: Дэниел Сигел. Поведение подростков нередко ставит родителей в тупик. Объяснить его сложно, а иногда невозможно. Психиатр и нейробиолог Дэниел Сигел рассматривает подростковые проблемы как результат изменений в развитии мозга. Причем считает эти трансформации чрезвычайно плодотворными, а опыт, накопленный в переходном возрасте, — влияющим на всю дальнейшую жизнь. Автор помогает понять взрослеющих детей и остаться в тесной связи с теми, кто дорог.



• СЛОВО МЕСЯЦА

Эмпатия — осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания. **Эмпат** — это человек с развитой способностью к эмпатии.

Виды эмпатии:

Эмоциональная - вид эмпатии заключается в эмоциональном подключении к чувствам оппонента.

Когнитивная - вид эмпатии состоит в возможности анализа чувств и поступков оппонента.

Предикативная эмпатия - человек со временем обретает возможность предугадывать чувства и настроения своего оппонента.

ЛИЧНОСТЬ МЕСЯЦА

Выготский Лев Семенович

Советский психолог. Основатель марксистской исследовательской традиции изучения высших психологических функций, которая стала известна начиная

с критических работ с педагогикой. Он развил два направления в психологической педагогике: педологию и коррекционную педагогику. Его новаторский стиль мышления намного опережал время.

Переходный возраст

Ваш ребенок перестает быть маленьким, примеряя на себя это чувство – быть взрослым. Многие из родителей боятся наступления этого переходного периода, нередко вспоминая себя в этом возрасте и считая, что вслед за взрослением чада проблем не избежать. Переходный возраст – время тяжелое, но не только

для родителей, но и для самих детей. Что же такое происходит в это сложное, трудное время, как понять



Что это такое?

Переходный возраст – период развития человека в процессе перехода от детства к юности. Отрочество длится с 10-11 до 15 лет. Этот переходный период, называемый также пубертатным, относится к числу критических, поскольку в этом возрасте происходит не только бурный рост и половое созревание, но и кардинальные изменения в сфере сознания, системе взаимоотношений. Начинается отрочество с полового созревания – выработки гормонов, стимулирующих развитие репродуктивной системы, мозга, мышц, костей и кожи. Для этого возраста характерно «чувство взросления», развитие самооценки и самосознания. На переходном этапе онтогенеза развивается интерес к самому себе как личности.

Задачи переходного возраста

1. Принятие своей внешности.
2. Успешная половая идентификация (усвоение мужской и женской роли).
3. Изменение стиля и форм общения со сверстниками.
4. Установление нового стиля отношений с родите-

5. Развитие профессиональных интересов и способностей для дальнейшего ориентирования в юности.

6. Принятие и усвоение зре-

Признаки переходного возраста

Во время полового созревания, приблизительно в 10 лет, у человека начинается активный рост – до 10 сантиметров в год. Девушки перестают расти к 16-18 годам, а юноши могут продолжать вытягиваться до 22 лет. Внешними признаками начала переходного периода считается рост у мальчиков яичек, груди – у девочек, у обоих полов рост волос подмышками и в паху. Физическое развитие девочек проходит быстрее, чем мальчиков, но признаком того, что у вашего ребенка начался переходный возраст, считаются не только физические перемены.

К естественным негативным проявлениям возраста относятся:

- пессимистичный настрой;
- повышенная чувствительность и раздражительность;
- физическое и душевное недомогание (капризы и драки);
- мечтательность и неопределенность;
- амбициозность;
- нервозность;
- неудовлетворенность собой.

лого поведения, предполагающего ответственность и инициативность.

Как поспособствовать положительному поведению ребенка

Главный риск подросткового возраста – девиации (зависимости, суицид, преступления и другое).

Представленная ниже информация актуальна для преодоления и профилактики девиаций, коррекции подростковых акцентуаций. Это базовые принципы поведения родителей для успешного прохождения подросткового возраста у их ребенка.

1. Пригласить подростка на диалог. Банальное и простое «давай поговорим?».
2. Нельзя сочетать похвалу и ругань. В силу естественного возрастного негативизма подросток не заметит похвалы, а возьмет на заметку только по-

рицание.

3. Совместно с подростком написать желаемые стили поведения (актуально для обеих сторон), обсудить их.

4. Важно устанавливать реальные и четкие границы, запреты и наказания. Нередко подростки проверяют родителей на прочность и ценность их слова. Сдерживайте любые обещания и не говорите: «Я тебя убью» (ведь не убьете же, надеюсь). Вот «На день буду вынуждена отключить интернет» звучит куда лучше и реалистичнее.
5. Не требуйте мгновенного выполнения просьбы. Подростку нужно дать 5-10 минут на обдумывание и внутреннее раз-

мышление.

6. Ненавязчиво напоминайте об обязанностях подростка.
7. Всегда предлагайте альтернативу (или хотя бы держите ее наготове).
8. Ориентируйтесь на положительные и желаемые явления, игнорируйте нежелательные.
9. Договаривайтесь о наказании заранее. Не имеет смысла придумывать порицание после того, как подросток не ночевал без предупреждения дома. Он должен был знать все риски и последствия заранее.



Рекомендации родителям

1. Несмотря на стремление подростков отойти от семьи, важно оказывать им поддержку. Подростки нуждаются в опоре и ненавязчивой подсказке взрослого человека в трудную минуту. Однако родителям важно исключить назидательность, подозрительность и строгий контроль.
2. От сложившихся до подросткового возраста взаимоотношений родителей и детей зависит возможность ребенка любить. А первая любовь – важное чувство для личности. Любовные отношения необходимы. Только так подросток сможет узнать себя и противоположный пол для того, чтобы в будущем построить семью.
3. Взаимодействуя с подростком, важно помнить, что идеальных отношений не бывает. Бывают «достаточно хорошие», как говорят в психологии. То есть вам нужно научиться сопереживать своему ребенку, признать в нем индивидуальность и личность.
4. Подростки занимают маргинальное, то есть пограничное положение, то же происходит со взрослыми. Общаясь с подростком (полуребенком-полуadultым), вам нужно одновременно выступать родителем и равным парт-

нером.

5. Не стоит пытаться вызвать уважение к вам с помощью чувства долга («мы тебя кормим, растим, поим») или возраста («я старше»). Так вы встретите только протест. Ребенок должен сам прийти к уважению вас, основанному на родительской поддержке. Вам нужно принять ребенка, не акцентировать внимание на его недостатках. Понимайте, а не судите.
6. Если подросток говорит о чем-то, значит, для него это важно. Недопустимы фразы со стороны родителей типа «Не сходи с ума. Это разве проблема! Вот у меня ...», «Хватит ерундой страдать» и подобные. Выслушайте ребенка и помогите решить задачу. Если вы убеждены, что его проблема – пустяк, то, значит, вы можете ему помочь быстро от него избавиться. Научите подростка (фактами и аргументами, действиями) тоже считать это пустяком.

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- не приказы, а просьбы;**
не нотации, а пожелания;
не контроль, а просьба информировать и так далее.

СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Уважаемые родители!

С помощью данного экспресс-теста вы можете узнать о свойственном Вам стиле семейного воспитания.

Инструкция: Из четырёх вариантов ответа выберите самый предпочитаемый для Вас.

Вопрос 1: Чем, по Вашему мнению, в большей мере определяется характер человека: наследственностью или воспитанием?

- А) Преимущественно воспитанием.
- Б) Сочетанием врождённых задатков и условий среды.
- В) Главным образом врождёнными задатками.
- Г) Ни тем, ни другим. Жизненным опытом.

Вопрос 2: Как Вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А) Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б) Согласен/согласна на 100%
- В) Можно с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г) Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

Вопрос 3: Какое из суждений о воспитании Вы находите наиболее удачным?

- А) Если Вам больше нечего сказать ребёнку, скажите ему, чтобы он пошёл умыться.
- Б) Цель воспитания - научить ребёнка обходиться без нас.

В) Детям нужны не поучения, а примеры.

Г) Научи ребёнка послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному

Вопрос 4: Считаете ли Вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

- А) Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
- Б) Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
- В) Когда дети достаточно повзрослеют необходимо завести разговор об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
- Г) Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

Вопрос 5: Следует ли ребёнка давать деньги на карманные расходы?

- А) Если попросит, то да
- Б) Да, регулярно, но на конкретные цели и следует контролировать расходы.
- В) Целесообразно выдавать на определённый срок, чтобы ребенок учился самостоятельно планировать свои расходы.
- Г) Если есть возможность, то можно дать какую-то сумму.

Вопрос 6: Как Вы поступите, если узнаете, что Вашего ребёнка обидел одноклассник?

- А) Огорчусь, постараюсь утешить своего ребёнка.
- Б) Буду выяснять отношения с родителями обидчика.
- В) Дети сами лучше разберутся.
- Г) Посоветую ребенку, как лучше выбраться из конфликтной ситуации.

Вопрос 7: Как вы отнесетесь к сквернословии ребёнка?

- А) Постараюсь донести, что в семье и среди порядочных людей, это не принято
- Б) Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо!
- В) Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это в рамках разумного.
- Г) ребенок в праве выражать свои чувства, даже тем способом, какой нам не по душе.

Вопрос 8: Ребенок - подросток хочет провести выходные на даче у друзей, где не будет взрослых. Отпустили бы Вы?

- А) Ни в коем случае.
- Б) Возможно, если знаю всех детей и родителей.
- В) Мой ребёнок вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Но буду беспокоиться.
- Г) Не вижу причины запрещать.

Вопрос 9: Как Вы отреагируете, если узнаете, что ребёнок Вам солгал?

- А) Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
- Б) Если повод не слишком серьёзный, не стану придавать значения.
- В) Расстроюсь.
- Г) Попробую разобраться, что его побудило солгать.

Вопрос 10: Считаете ли Вы, что подаёте (будете подавать) ребёнку достойный пример?

- А) Безусловно.
- Б) Стараюсь.
- В) Надеюсь.
- Г) Не знаю.

Обработка результатов:

Отметьте в таблице выбранные Вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Описание стилей воспитания

Авторитетный стиль

(демократический, сотрудничество). Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самым признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Авторитарный стиль

(автократический, диктат, доминирование). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и предлагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы,

вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Родители с таким стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенци-

ально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Либеральный стиль

(попустительский, снисходительный, гипоопека). Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не по-такает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Индифферентный стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

О чем расскажет нам цвет?

Каждый цвет в психологии влияет на сознание человека по-разному и имеет свое значение. Когда мы видим какой-либо цвет, у нас возникает определенная эмоция, повышается или понижается настроение. Под влиянием того или иного цвета люди делают определенный выбор, даже не задумываясь над этим. Почему в политике часто используется синий, а в рекламе красный? Почему дорогие машины авторитетных личностей обычно черного цвета?

Существует целая наука о цвете, которая включает знания о природе, составляющих, характеристиках цвета, цветовых контрастах, гармонии и т.д., Наука - колористика.

Психология цвета: мозг и эмоции

Каждый день мы выполняем огромное количество дел и подвержены влиянию многочисленных стимулов. Нашему мозгу постоянно бросают вызов. Нам даже не всегда хватает времени обработать всю полученную через органы чувств. Поэтому, принятые нами ассоциации о форме и цвете значительно экономят наше время, поскольку обрабатываются автоматически. Кроме того, мы очень эмоциональны. Цвета взаи-

модействуют с нашей памятью, пробуждают чувства и мысли. Они напоминают нам о тех милых жёлто-оранжевых резиновых сапожках, которые были у нас детстве. Они заставляют нас злиться, когда мы видим свитер того же цвета, что носил наш "бывший" или "бывшая". Например, не нужно обладать глубочайшими познаниями в области психологии цвета, чтобы знать, что розовый и крас-



ный цвет (которые мы особенно наблюдаем везде в канун Дня Святого Валентина) ассоциируются с любовью, романтикой. Когда мы заходим в магазин, декорированный в этой цветовой гамме, вероятно, мы начнём вспоминать, в кого мы влюблены и что можно подарить любимому человеку.

Значения цветов в психологии

Красный. Победоносный цвет характеризующийся чрезмерной активностью, целеустремленностью, жесткостью и даже агрессивностью. Также именно красный сопоставляют



страсти, любви и самопожертвованию. Его наиболее часто используют в маркетинговых концепциях (афиши, реклама и прочее) и в знаках предупреждающих об опасности (дорожные, светофоры). Специалисты не ре-

комендуют увлекаться и длительно смотреть на красный цвет палитры. Красный цвет обозначает также власть, величие. В Византии только императрица имела право носить красные сапожки.

Розовый. Мягкий цвет, который притупляет эмоции гнева и агрессии. Если после тяжелого дня вы приходите домой злым и агрессивным посмотрите на что-нибудь розовое и ваша агрессия улетучится. Цвет наивности, детства, беззаботности и влюбленности. Любители розового весьма трудолюбивы, мечтательны и преданны своему делу. Они обидчивы, плаксивы, обладают добрым темпераментом и даже детской наивностью.



Фиолетовый. В современном мире специалисты утверждают о его негативном и даже депрессивном воздействии на человека. Большинство самокритичных, угрюмых, недовольных жизнью личности предпочитают окружать себя фиолетовым. Прямая его в небольшом количестве можно получить выгоду, ведь фиолетовый завышает самооценку.

Оранжевый. Люди, предпочитающие оранжевый творческие личности. Они сильные, свободолюбивы, прощают всех. Они имеют неиссякаемую энергию, которую необходимо выплескивать, например, при помощи создания очередного шедевра. Любители оранжевого, могут быть о себе высокого мнения. Оранжевый — любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей.



Синий. Чаще всего предпочтение этому варианту отдают целеустремленные, самоотверженные, имеющие личные взгляды и точку зрения люди. Синий благоприятно влияет на нервную систему,

обладает успокаивающими свойствами и тушит чрезмерно проявляющуюся страсть.

Желтый. Положительно влияет на мозговую деятельность, способствует повышению настроения и заставляет работать воображение. Предпочтение желтому отдают позитивные и талантливые личности. Целеустремленные, позитивные и способные подстраиваться под собеседника люди. Кроме всех этих позитивных характеристик желтый цвет имеет вторую сторону медали. Именно он считается символом слабоумия и сумасшествия.



Зеленый. Символом весны, перерождения и душевного покоя является именно зеленый цвет. Длительное созерцание на зеленый несет в себе рассеянность и скуку. Любители зеленого обладают уравновешенностью, работоспособностью, внутренней гармонией и умениями логично оценивать ситуацию.

Сиреневый. Символ привязанности и теплых чувств. Он наталкивает на философские взгляды на жизнь, душевное равновесие и ощущения полета. Любители сиреневого являются весьма романтичными, сентиментальными, мечтательными и чувственными натурами. Также обладают безупречными умственными способностями и отличной смекалкой.



Голубой. Окружая себя этим цветом, человек ощущает комфорт, защищенность и надежность. Он позволяет отключиться от всех проблем, не думать о завтрашнем дне и имеющихся проблемах. Все предпочитающие данный вариант оттенка являются сконцентрированными, уверенными

в себе, прямолинейными и сконцентрированными личностями. Это отличные офисные сотрудники. Те, кто умеет тихо, но уверенно добиваться необходимого результата.

Черный. Несмотря на ассоциации со скорбью и печалью черный цвет всегда привлекает внимание окружающих. Воплощение силы, уверенности, интриги, богатства и загадочности также несет в себе этот цвет.



Белый. Чистота, невинность и исключительно светлые ассоциации несут белые тона. Новые начинания, символ свободы, вдохновения, мира и веры. Сотрудники медицинской сферы носят именно белые халаты. Это связано с ассоциациями цвета с добром, честностью и совершенства.

Серый. Смесь совершенно противоположных цветов (черного и белого) несет в себе нейтральные ощущения. «Золотая середина» в основном игнорируется людьми, ассоциируется с рабочими буднями и повседневностью. Небольшой процент тех, кто отдает предпочтение серому дружелюбны, учтивы и терпеливы по своей натуре. Предпочтение и окружение себя серыми тонами свидетельствует об эмоциональной истощенности и нервозности человека.



Коричневый. Символ трудолюбия, надежности, устойчивости, преданности работе и своему делу — это именно коричневый. Негативной стороной является ассоцирование коричневого с сомнениями и разочарованиями. Те, кто предпочитает этот цвет, являются целеустремленными и любящими жизнь личностями. Они рассудительны, рациональны и оптимистичны.

Сказкотерапия

**«Один обычный год, или
Чрезвычайное происшествие»**
Направленность: Страх темноты, ночные страхи, страшные сны. Общая боязливость.

Жила-была Девочка. Самая простая Девочка. Жила она в простой семье: любящие папа, мама и она. В обычном доме. В самое обычное, наше время. И, как обычно, в самое обычное лето она поехала с родителями на обычное море.

Но в тот самый обычный год случилось ЧП.

Дело в том, что к берегу, растянувшись большим песчаным пляжем, куда обычно приплывали лишь медузы, подплыл кит. Кит был старый, плохо спал и плохо видел. Его подружки — рыбки-прилипалы — обычно указывали, куда ему плыть, и пели на ночь колыбельную, чтоб он уснул. Вы спросите: «Как пели? Разве рыбы умеют петь?». Я отвечаю: «Молча, порыбьи».

Так вот, не успели рыбки сплывать по своим прилипальским делам, этот старый обормот-кит уплыл к берегу...

Но вернемся к Девочке. Расскажу я вам, какая она была: ну, две косички — как положено, ну ножки-ручки тоненькие, как почти у всех девочек ее лет, ну и глазки в пол-лица — умные, с хитринкой. И так эта замечательная Девочка приехала на море с мамой и папой.

Мама дала ей надувной круг, ведь именно так делают обычно мамы, когда хотят чтобы ребенок от души порезвился в воде, а сама легла под зонтик, так как от яркого юного солнца у нее болела голова.

Девочка пошла купаться. Ей было совсем не страшно, так как, во-первых, рядом был папа, и во-вторых, она была умной девочкой и прекрасно понимала, что в море плавают лишь медузы.

И тут вдруг она увидела, что из воды брызжет маленький фонтанчик. Сначала она подумала, что это папа балуется. Но тут всплыла огромная темно-серая глыба. Девочка вскрикнула: «Ой». И в этот же миг перед ней возникла огромная розовая пещера. Это был рот кита...

Что же подтолкнуло нашего старого кита открыть рот перед девочкой? Плыл он по мелководью и тут своими подслеповатыми глазами увидел чудо-медузу: круг вверху — как положено, но внизу — только две тоненькие ножки. Ну и решил он своим дряхленьким умишком, что нужно эту медузу съесть. «А-ам», — сказал кит и слопал целиком: девочку, и круг.

Девочка очутилась в темной, очень темной, но мягкой пещере (именно так обычно в животе у кита) и очень испугалась. Она вообще-то недолюбливала темноту. Еще там, в городе, дома она по вечерам договаривалась с мамой спать при свете, так как ее преследовали в темноте Мерещелки (так она называла те кошмары, которые ей мерещились). А тут — ужас! Бедная девочка, ей же всего лет, вот если бы 14—15, она бы так не боялась. А тут от страха даже плакать перехотелось.

Только шептала она: «Ай-ай-ай».

И ничего. Стенки желудка кита ни одного звука не пропускают. Покричала громче — ничего. И тут разозлилась наша Девочка и начала топтать ногами, как обычно делают непослушные дети, когда хотят досадить своим родителям. И так ей понравилось топтать по теплым, мягким стенкам живота, что она начала сначала подпрыгивать, а потом так распрыгалась, что бедного кита проняла икота.

Кряхтел он, икал, переворачивался, набрал воды в рот, проглотил (ведь это верный способ избавиться от икоты) и — никакого эффекта. Девочка после легкого душа (вода же попала в живот) разозлилась еще больше и прыгать стала чаще и чаще. Наконец, она придумала — своими острыми зубками она прокусила круг и — бум — он лопнул.

Этого «бума» кит не выдержал. Выплюнул он эту девочку на берег, прямо к маме под зонтик.

Девочка после этого рассказала все маме и потом добавила: «А ты знаешь, темноты не надо бояться, и я теперь не боюсь, уж коль с китом справилась, со своими Мерещелками справлюсь запросто»..

Вопросы для обсуждения

Как ты думаешь, что это были за Мерещелки? У тебя есть такие же?

Почему Девочка перестала бояться?

Почему Девочка стала уверена, что справится со своими Мерещелками?

«Тип и Топ»

Направленность: Негативные чувства (ревность, обида и пр.), связанные с младшим братом/сестрой. Конфликты между братьями/сестрами. Переживания, связанные с трудностью принятия роли «старшего».

Ключевая фраза: «Моего братика/сестричку родители любят больше, чем меня»

В одном лесу жила бельчья семья: мама, папа и двое бельчат. Старшего звали Тип, младшего Топ.

Это была очень дружная семья — родители каждое утро уходили на работу, добывать пищу, а бельчата оставались вдвоем. Перед уходом мама говорила Топу:

— Присматривай за Топом. Он еще маленький, не все умет делать, его легко обидеть.

«Опять все говорят только о Топе! — думал Тип. — Мама любит брата и не любит меня. Мне тоже хочется, чтобы обо мне так же заботились, любили меня, играли со мной. А мама больше времени проводит с Топом. Мне хочется поиграть с друзьями, а я должен постоянно следить за младшим братом. Вот если бы не было Топы, мама гуляла и играла бы только со мной, приносила бы только мне вкусные орешки и рассказывала бы только мне сказку перед сном».

В один из дней родители собрались на поиски еды, и мама наказала Топу:

— Будь умницей, приглядывай за младшим братом, ведь он еще маленький.

Топу так хотелось пойти поиграть с друзьями, а вместо этого его заставляют сидеть с Топом. «Хватит, — подумал Тип, — ведь я не виноват, что я старший».

И решил Тип избавиться от своего младшего брата. Он предложил ему пойти погулять; долго они шли, с каждым шагом углубляясь в чащу.

«Я найду отсюда дорогу домой, — думал старший брат, — а вот Топ ее не найдет. Это значит, что мы опять будем жить счастливо — мама, папа и я».

Тип завел Топу в самую глубь леса, в такую чащобу, что сам начал бояться, а потом, когда малыш отвлекся, Тип быстро побежал к дому.

Вдруг он слышал где-то над головой писк, который ему показался очень знакомым. Тип поднял голову и увидел высоко в небе Топу в клюве страшной птицы, которая уносила бельчонка все дальше и дальше от родного дома, а он был такой маленький и незащищенный,

И тут Типа будто осенило. Он подумал, что мама была права: Топ так мал, что не сможет защитить себя, кроме него, Типа, никто не сможет помочь малышу. Он быстро побежал вслед за птицей, ему уже не страшен был этот лес. Ветки больно хлестали его, но он ни перед чем не останавливался, он понимал, что должен спасти брата. Вдруг он опять услышал писк и снова увидел птицу, в когтях которой был Топ: она села передохнуть. Храбро кинулся Тип в бой, спас братика из когтей ужасной птицы, и они побежали домой.

Придя домой, Тип покормил младшего брата и сел с ним играть.

Пришедшие родители застали их счастливыми и весе-

лыми.

— Спасибо, сынок, — сказала мама Топу, — я благодарна тебе за то, что ты присмотрел за братом.

Тут Тип не выдержал и рассказал маме всю историю, которая приключилась в этот день с братьями. И мама сказала:

— Я очень рада, что ты не подвел меня. Не зря надеялась на тебя. Думаю, что ты понимаешь, что я люблю вас одинаково, но должна больше заботиться о Топе, потому что он еще маленький. Так же я заботилась о тебе, когда ты был в его возрасте, но теперь ты уже совсем взрослый и можешь сам защитить себя и брата. Я горжусь тобой. Я очень люблю тебя и хочу устроить праздник, на который мы пригласим всех наших друзей. Мы накроем большой стол твоей любимой скатертью и будем угощать всех вкусным ужином. А после ужина мы будем играть в веселые игры и танцевать.

Тип чувствовал себя очень счастливым в тот вечер. Собрались все его друзья, им было очень весело: они играли, шутили, смеялись, пели и танцевали.

Тип еще долго вспоминал события того дня и чувствовал себя самым счастливым бельчком на свете.

Вопросы для обсуждения

Что чувствовал Тип по отношению к брату? Из-за чего? Почему Тип бросился спасать брата?

Почему Тип чувствовал теперь самым счастливым бельчком на свете?

-Как дела в школе? -Нормально

Не все дети рассказывают о школьной жизни в подробностях, да и не все родители этим интересуются, а это невероятно важно проявлять интерес к деятельности своего ребенка, это один из способов показать свою заинтересованность в ребенке и проявить свою любовь.

Как дела в школе? – достаточно стандартный и скучный вопрос, если его задавать каждый день, то ответ, скорее всего, станет очень коротким.

-Как дела в школе? -Нормально.

Ниже представлен примерный перечень вопросов, которые можно задавать ребенку про школу, помимо как дела в школе.

Эти вопросы не только расскажут родителям, что в школе было у ребенка, но и помогут ребенку развить свою речь, чувства, эмоции.

- 1.Что было познавательного сегодня в школе?
- 2.В какой цвет сегодня было окрашено твоё настроение в школе?
- 3.Какое событие в школе тебя сегодня порадовало,

а какое огорчило?

4.Расскажи, что сегодня в школе заставило тебя рассмеяться?

5.Если бы я встретила сегодня твою классную руководительницу, что бы она мне о тебе рассказала?

6.С кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы не хотел? Почему?

7.Где в школе холоднее всего?

8.Какое самое странное слово тебе довелось сегодня услышать?

9.Что нового ты сегодня узнал?

10.Какой момент был сегодня самым счастливым?

11.Когда тебе было скучно сегодня?

12.Если бы в класс прилетел космический корабль и пришельцы спросили тебя, кого забрать с собой, чьё имя ты бы назвал?

13.Расскажи что-то хорошее из того, что произошло сегодня.

14.Какое слово сегодня ты слышал(а) чаще всего?

15.Каких знаний и умений тебе не хватает в школе?

16.Что тебе хотелось бы побольше изучать в школе? А меньше?

17.Что ты делаешь на переменах?

18.Кто самый смешной в твоём классе и почему?

19.Что было сегодня на обед?

20.Если бы завтра ты стал учителем, какой предмет хотел(а) бы преподавать?

21.С кем бы в классе ты поменялся местами и почему?

Совершенно не обязательно задавать именно эти вопросы, Вы можете придумать свои вопросы. Главное просто больше общаться со своим ребёнком, быть заинтересованным в том, что сейчас происходит с ним. Если у вас будут доверительные отношения со своим ребенком, то вы сможете избежать множество сложностей в период возрастных кризисов.

В следующем выпуске Вы узнаете:

Зачем нужно знать темперамент своего ребенка?

Как правильно вводить ограничения?