

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Очень часто, имея дело с гиперактивным ребенком, родители и педагоги переживают растерянность, отчаяние и раздражение, не зная, как себя вести с ним, как относиться к его поведению. Несмотря на то, что каждый ребенок с СДВГ (как, впрочем, и любой другой) требует индивидуального подхода, существует ряд общих правил, следование которым поможет избежать новых конфликтов и получить взаимную радость от общения. Эти правила представлены далее в форме рекомендаций для родителей.

Рекомендации родителям детей с СДВГ:

1. Отделять «плохое» поведение в конкретной ситуации от позитивной оценки личности ребенка в целом.
2. Использовать предсказуемую и понятную для ребенка систему правил, регулирующих повседневную жизнь. В случае необходимости ввести столь же последовательную и прозрачную систему поощрений и наказаний (неодобрительная оценка поведения, лишение различных «привилегий» и другие ограничения).
3. Желательно с ребёнком выстраивать взаимоотношения на фундаменте согласия и взаимопонимания. Безусловно, не следует разрешать делать детям всё, что им захочется. Попробуйте объяснить, почему это вредно или опасно. Не получается — постарайтесь отвлечь, переключить внимание на другой объект. Говорить следует спокойно, без лишних эмоций, лучше всего используя шутку, юмор, какие-нибудь забавные сравнения.
4. Очень важен и физический контакт с ребёнком. Обнять его в трудной ситуации, прижать к себе, успокоить — в динамике это даёт выраженный положительный эффект, а вот постоянные окрики и ограничения, наоборот, расширяют пропасть между родителями и их детьми.
5. Использовать внешние опоры, помогающие организовать поведение ребенка: наглядный распорядок дня, записки с напоминаниями, расположенные на видном месте.
6. Совместно отрабатывать алгоритмы повседневных действий (сборы в школу, приготовление уроков). Инструкции должны быть лаконичными.
7. Научиться пользоваться часами (электронными) и соотносить различные события своей жизни с временной осью (например, ребенок должен знать, когда начинается первый урок и в какое время нужно выйти из дома, чтобы не опоздать на него).

8. Определить для ребенка круг домашних обязанностей. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
9. Ввести правило обсуждения планов на день утром и подведения итогов сделанному (максимально подробно) вечером.
10. Предоставлять ребенку возможность для ежедневной свободной физической активности. Она позволяет сбросить избыток энергии. Но в меру, чтобы ребенок не устал. Вообще следует следить и оберегать детей с СДВГ от переутомления, так как переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Дозировать учебные нагрузки, предоставлять возможность для отдыха между занятиями. По возможности, изучение учебного материала должно происходить не за столом, а в процессе бытового общения.
12. Поощрять любые познавательные интересы ребенка.
13. Эмоционально поддерживать ребенка во всех попытках конструктивного, положительного поведения, какими бы незначительными они ни были. За любой вид деятельности, требующий от ребенка концентрации внимания (чтение, игра с кубиками, раскрашивание, уборка дома и т.п.), должно обязательно следовать поощрение: маленький подарок, доброе слово ...
14. Соблюдать режим. Из дня в день время приема пищи, сна, выполнение домашних заданий, игр должно соответствовать этому распорядку.
15. Рассказывать педагогам и родственникам о трудностях ребенка, которые необходимо учитывать.
16. По возможности, сохранять спокойствие и самообладание при общении с ребенком в любых ситуациях.
17. Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть её, а тем более быть её участником.

Ребёнок плохо говорит. Что делать?

*Учитель-логопед ГОУ ЦПМСС
«Доверие»*

Науменко Ж.В

Речь – один из наиболее мощных факторов и стимулов развития ребёнка. Это обусловлено исключительной ролью, которую она играет в жизни человека. Благодаря речи люди сообщают мысли, желания, передают свой жизненный опыт. Она служит основным средством общения людей, Речь человека – это его визитная карточка. Речь ребёнка отражает социальную среду, в которой он растёт.

Для нормального становления речевой деятельности необходимы определённые условия психического развития. Прежде всего, необходимо, чтобы у ребёнка:

- достигли определённой зрелости различные структуры головного мозга.
- были достаточно развиты слух и зрение, двигательные функции;
- правильно и координированно работали голосовые и дыхательные системы, органы артикуляции;
- формировалась потребность в общении.

Помимо правильного внешнего оформления, высказывание должно быть содержательным, понятным и эмоционально выразительным.

Вам кажется, что ребёнок плохо говорит? В первую очередь необходима консультация специалистов - врачей, психологов, педагогов. Если возник такой вопрос, скорее всего, Ваша тревога обоснована – обратиться к специалистам нужно было ещё вчера! Поэтому, чтобы не допустить возникновения речевых нарушений, не пропускайте сроки плановой диспансеризации. Информация об особенностях развития речи, о возможных нарушениях речи поможет вам ориентироваться в проблемах ребёнка и позволит оказать ему помощь.

Периодизация речевого развития

Главный период становления речевой деятельности – от 0 до 7 лет. Овладение речью предполагает:

- способность говорить;
- понимать сказанное.

Уважаемые родители! Помните, речь ребёнка не развивается вне «живого» общения!

Младенчество(от 0 до 1 года)

В ранний период (от 0 до 6 месяцев) ребёнок контактирует с окружающими, используя экспрессивно-мимические средства, которые отражают его

эмоциональное состояние. Они служат для передачи позитивного или негативного сообщения (комплекс оживления, улыбка, смех, плач-различный по интонации и др).

Эксперессивно-мимический способ общения сходен по значению с жестами. Отдельно или в сочетании с другими средствами он присутствует в любом возрасте. К концу года ребёнок начинает овладевать элементами социально-бытовых навыков(поддерживает чашку, ложку и т.п), начинает ходить, тем самым расширяется его познавательное поле и создаются благоприятные предпосылки для развития речи. В эмоционально значимой ситуации начинает выражать свои желания, намерения речевыми средствами (на, дай, бах, мама и т.п.)

Основания для беспокойства в этот период:

Изоляция ребёнка, дефицит эмоциональных контактов может вести к задержке в развитии.

Ребёнок не реагирует на звуки, не поворачивает голову в сторону взрослого, отсутствует «комплекс оживления», у ребёнка отмечается недостаточная интонационная выразительность, немодулированность крика. У ребёнка наблюдается отсутствие подготовительного кряхтения перед криком, к 6-7 месяцам отсутствие или рудиментарность лепета (нет отражённого лепета), отсутствие подражательных(!) игровых действий («ладушки»), задержка моторного развития(ребёнок не может сидеть, стоять, ползать), не выполняет простые словесные команды, не осматривает и активно не манипулирует с игрушками, новыми предметами. Обратитесь за консультацией к врачу-педиатру, неврологу, психиатру, оториноларингологу, нейропсихологу!

Рекомендации логопеда.

1. Общение с ребёнком должно иметь положительную эмоциональную окраску.
2. Очень важно с первых дней рождения ребёнка всё время говорить с ним, интонацией и ритмом выражать своё отношение, подкреплять речь улыбкой, хвалить его.
3. Оречевляйте свою деятельность. Используйте простые по конструкции фразы. Детально проговаривайте то, что происходит и то, что произойдёт. Расширяйте кругозор ребёнка, но не переутомляйте его новыми впечатлениями.
4. Пробуждайте интерес к звукам окружающего мира (погремушки, музыкальные инструменты, бытовые шумы). Подражайте звукам.
5. Способствуйте активности ребенка во время игр, формированию бытовых и гигиенических навыков. Отмечайте, как ребёнок подражает вам.

Ранний возраст(от 1 года до 3 лет)

В этом возрасте в развитии речи на первый план выходят предметно-действенные средства общения. Взрослый знакомит ребёнка с предметным миром в процессе совместной деятельности. После года развитие речи идёт стремительно. У малыша появляется желание не только узнать, что за предмет, но и что с ним делать, для чего он нужен. *Если взрослые не поддерживают обращений ребёнка или, наоборот, стараются предугадать желания ребёнка, то заглушается сама потребность в общении, задерживается развитие активной речи.* К полутора годам в самостоятельной речи ребёнка насчитывается около 20 слов, в 2 года-50 слов.

Между полутора и двумя годами появляются предложения, состоящие из 2-х, 3-х слов. К 3 годам возникает потребность в самостоятельности, стремление действовать независимо от взрослых, развивается самооценка. Это находит отражение в речевом поведении, в выборе лексических средств и эмоционально-выразительных средств. Ребёнок начинает говорить о себе в первом лице. К этому возрасту активный словарь ребёнка включает до 1500 слов. Появляются характерные признаки речевого обобщения («собака на улице, на картинке, у меня собака(игрушка)») Вместо простой двусложной фразы он начинает использовать развёрнутые предложения. С овладением фразовой речи совершенствуется усвоение грамматической системы языка. Начинается замечательный период словотворчества. Если у ребёнка ярко протекает период словотворчества, то можно с большой долей вероятности говорить об его успешности в усвоении законов родного языка в школе.

Основания для беспокойства в этот период:

Отсутствие речи в три года – не просто запаздывание- это сигнал о грубом речевом нарушении. Ребёнок не понимает вас (и тем более не стремится к контакту), не показывает (отсутствует указательный жест) по вашей просьбе игрушки, предметы, не выполняет с ними действия, не играет с вами. У ребёнка отмечается стойкое и длительное по времени отсутствие речевого подражания новым словам (особенно, если не появляются глаголы). Ребёнок не строит предложения, задерживается на стадии называния предметов. Грамматическое оформление предложения грубо искажено («Аня хочет нет»- Я не хочу). Ребёнок не говорит о себе в первом лице. Обратитесь за консультацией к врачу-педиатру, неврологу, психиатру, оториноларингологу, нейропсихологу, детскому психологу, логопеду!

Рекомендации логопеда.

1. Пассивный словарь (понимание) предшествует активному словарю(произнесение). Продолжайте оречевлять свою деятельность и в тоже время просите ребенка выполнять простые и сложные словесные

команды («Смотри, зайчик»(указательный жест) – Покажи, где зайчик?; «Возьми (На) машинку» – «Дай машинку»;

«Давай положим куклу спать. Спи, кукла, бай-бай». Положи куклу спать. Спи, кукла, бай-бай (вместе с ребёнком). Используйте различные глаголы повелительного наклонения по отношению к себе, игрушке, ребёнку (Лови! Ищи! и т.п)

2. Для стимулирования появления речи предлагаются следующие приёмы:

1) Диалог

Формирование речи происходит, прежде всего, в диалоге. Постарайтесь, чтобы стечение обстоятельств жизни «спровоцировало» ребёнка на высказывание, на ответ. Поощряйте речевую реакцию ребёнка в любом случае – не настаивайте на чёткости произношения. Пусть первые ответы ребёнка-всего лишь разрозненные слова, они дают ему возможность общаться речевыми средствами и фактически становятся стержнем высказывания. Критерий правильного ответа - понимание ситуации! Продумайте серию вопросов – ответов с выделенной эмоционально окрашенной интонацией. Их хорошо использовать в играх, на прогулке, при рассматривании картинок, рисовании, лепки, конструировании и т.п

Первая серия вопросов предполагает всего два варианта ответа – «да» или «нет» (Хочешь пить?, Идём спать? Видишь машину?)

Вторая серия вопросов -усложненный вариант игры «да-нет». Ребёнка вводят в ситуацию, когда реальные действия предполагают отрицательный ответ на вопрос («Ты сидишь? (когда ребёнок стоит). Эти вопросы стимулируют речемыслительные процессы., ставят малыша перед необходимостью проанализировать утверждение.

Третья серия предполагает осмысление ответов на вопросы: кто это? Кто там пришёл? На начальном этапе у ребёнка могут возникнуть трудности не только в звуковом оформлении слов, но и в воспроизведении их ритмического рисунка. Взрослый, принимая любой вариант ответа, сам обязательно должен дать правильный, утрированно подчёркивая ритмический рисунок слова и словесное логическое ударение. При отборе речевого материала для занятий с ребёнком следует начинать с односложных и двусложных слов (мяч, жук, суп, дом, муха, ваза, мишка и т.п.).

Четвёртая серия – вопрос «Что делает?». Он ставит ребёнка перед необходимостью использовать глаголы – основу будущего высказывания. Вопросы ставятся к знакомым одушевлённым и неодушевлённым предметам. Например: Что делает мама? Что ты делаешь?

Диалог ведётся во всех сферах жизни ребёнка. Развитию диалога помогают инсценировки (домашний театр), совместное рисование, конструирование, игра, прогулки, чтение. В дальнейшем используйте в диалоге различные падежные конструкции (Чем ты будешь есть, рисовать, умываться? (ложкой,

красками, водой и т.п), Кому ты это дашь? (птице - зернышки, бабушке –очки и т.п.), Что (кого) ты видишь в комнате? (позже «Что изменилось?»)

2) Имитация и звукоподражание:

Традиционные игры типа «Ладушки», «Поехали, поехали в город за орехами» побуждают ребёнка вслед за взрослым изобразить ситуацию, а затем и подражать его речи. Имитация облегчается тем, что звукоподражательные слова несложны для произнесения, так как обычно состоят из одинаковых слогов (например: стихотворение Д.Хармса «Весёлый старичок», игра «Гуси-гуси»).

3) Стихи:

Чтение стихов не только способствует формированию ритмических способностей, обогащению словарного запаса, но и стимулирует потребность проговаривать отдельные слова, особенно рифмующиеся. Выучите стихи и повторяйте (изображайте содержание) их на прогулке, в транспорте, и т.п. (например стихи А.Борто, Э.Машковской, К.Чуковского).

3. Обогащение словарного запаса и усложнение фразовой речи с помощью сравнения:

Известно, что «парашютики» растений типа одуванчика натолкнули на мысль создания парашюта. К.Д. Ушинский говорил: «Чтобы какой-то предмет был понят ясно, отличайте его от самых сходных с ним предметов и находите сходство с самыми отдалёнными предметами. Например: Что зелёного цвета? (трава, яблоко, сигнал светофора); Кто(что) умеет делать? (например: ты идёшь, дождь идёт, кораблик плывёт, облако плывёт; снег скрипит, дерево скрипит).

В сравнении предметов развивайте способность к словообразованию – множественной число (стол-столы (тут один –а там много), суффиксы с уменьшительно-ласкательным значением (используйте слова с уменьшительно-ласкательным значением только при различении больших и маленьких предметов (например: реальных предметов и игрушек); суффиксы слов, обозначающих детёнышей животных, в употреблении предлогов (например кот на стуле –под стулом («игра в прятки»)). Используйте в речи загадки, читайте ребёнку сказки.

Дошкольный возраст (3-5лет)

Сюжетно-ролевая игра становится ведущей деятельностью в этом возрасте и на первый план выходит собственно речевое общение – высшая форма взаимодействия с людьми, которая предполагает овладение языком. Игра по правилам, игра с партнёром формирует проблемную ситуацию и одновременно активизирует ребёнка на использование средства языка. Ребёнок стремится быть

понятым партнёром по игре. К 4 годам фразовая речь ребёнка включает уже предложения, состоящие из 5-6 слов,

В этом возрасте дети начинают сопровождать игру речью, что свидетельствует о формировании регулирующей функции. Словарный запас достигает 2000 слов. К пяти годам ребёнок полностью усваивает обиходный словарь. Его лексика обогащается синонимами, антонимами. Развитие любознательности заставляет ребёнка ставить перед собой всё более сложные вопросы, которые требуют ответа, либо оценки его размышлений со стороны взрослого. Ведущей формой общения становится познавательная. К 4 годам заканчивается период, так называемых, фонематических смешений ([с]-[ш], [ч]-[т'] и др. К 5 годам формируется фонетическая система языка (но твёрдые звуки группы соноров (р, л) ребёнок в речи может ещё пропускать).

Основания для беспокойства:

Ребёнок неактивен в речевом общении, не стремится к игре со сверстниками. Речевые умения ребёнка заметно хуже, чем у сверстников. Ребёнок не понимает значения многих слов и его словарь не увеличивается, не может или затрудняется назвать предметы по обобщающему признаку. Ребёнок использует только простые по конструкции фразы (из 1-2 слов) Во фразовой речи прослеживаются нарушения грамматических норм(в согласовании слов, в падежных конструкциях). В речи появились запинки. Речь неразборчива(упрощает слоговую структуру слова, переставляет слоги), наблюдаются смешения звуков, звуки произносятся искаженно (например: [с] межзубно). Обратитесь за консультацией к к врачу-педиатру, неврологу, психиатру, оториноларингологу, нейропсихологу, детскому психологу, логопеду!

Рекомендации логопеда.

1. Расширяйте познавательное пространство ребёнка! Учите ребёнка наблюдать за тем, что происходит в природе, рассказывайте и способствуйте включению ребёнка в диалог. Задавайте вопросы, которые требуют размышлений. Например: Что происходит утром? «Восход солнца (заря – небо розовое), становится светло, птицы поют, взрослые и дети просыпаются, умываются, завтракают, собираются на работу, в детский сад и т.д. Доброе утро! Я очень люблю утро! А ты? Почему? И т.д.»

Знакомьте ребёнка с предметами жизнедеятельности человека, формируйте навыки самообслуживания, обращайте внимание на свойства предметов (развивайте способность к оперированию грамматическими категориями) Например: Шкаф –это мебель. Шкаф большой, деревянный (сделан из дерева), платяной. Повесь в шкаф одежду. А какие есть еще шкафы? Для чего они нужны (для книг-книжный). А какая у нас есть еще мебель? И так далее.

Заведите «Словарик» - альбом, в котором собраны картинки по различным темам: овощи, птицы, животные. Лучше, если ребёнок будет помогать искать картинки в журналах, а потом вместе с Вами наклеивать их в альбом.

Слова не просто заучиваются, они вводятся в разнообразные ситуации. Так, например: фрукты. Вместе купить в магазине, на рынке. Рассмотреть фрукты (съесть). «Мне больше всего нравится – банан. Он жёлтый (как солнышко), ароматный, сладкий. Какие фрукты тебе понравились? Почему?» Нарисовать рецепт фруктового салата. Выучить с ребёнком стихотворение «Мы делили апельсин» и т.д. Насекомые. Найти и приклеить картинки (можно сделать аппликацию, вылепить из пластилина и т.д.). Прочитайте сказку В. Бианки «Как муравьишка домой спешил». Прослушайте (и потанцуйте!) мелодию Н. Римского-Корсакого «Полёт шмеля».

2. Речь взрослого должна быть чёткой. Иногда родители, желая самостоятельно помочь ребёнку, предлагают ему произнести скороговорки. В скороговорках умышленно подобраны слова с труднопроизносимыми сочетаниями. Нельзя заставлять ребёнка чётко проговаривать звуки, если он произносит их искажённо. Обратитесь к логопеду!
3. Гармоничному развитию речи ребёнка способствует общение в детском коллективе. Учите ребёнка общаться, формируйте навыки этикета (обязательно сами используйте в речи фразы – Доброе утро. Будьте добры. Спасибо. и т.п.)

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

К концу 5 года высказывание ребёнка начинает напоминать по форме короткий рассказ. Снижается интенсивность словотворчества. Развиваются навыки самоконтроля и критическое отношение к своей речи. Активно развивается способность к речевому программированию (замысел высказывания, выбор лексических и грамматических единиц, последовательность фраз, звуковое оформление). Становится возможным установление причинно-следственных отношений в социальных, познавательных и языковых процессах. Язык становится для ребёнка предметом изучения. Формируется познавательная и социальная потребность в общении с использованием форм письменной речи (письмо и чтение).

К 6-7 годам ребёнок овладевает:

- самостоятельной монологической речью, умением поддерживать беседу (задавать вопросы и отвечать на них);
- звуковой формой слов;
- значением слова;

-грамматическим строем речи (способностью оперировать грамматическими категориями – на уровне слова (словообразование) и на уровне предложения (правила согласования и управления).

Основания для беспокойства:

Ребёнок неактивен в речевом общении. Он не может связно рассказать о происходящих событиях. Наблюдается низкий уровень осведомлённости об окружающем мире. В его речи присутствуют аграмматизмы. Ребёнок неправильно (искажает, пропускает, смешивает) произносит звуки, искажает слоговую структуру слова. Ребёнок не запоминает буквы, испытывает значительные трудности в формировании навыков чтения и письма (печатного). Обратитесь за консультацией к врачу-педиатру, неврологу, психиатру, оториноларингологу, нейропсихологу, детскому психологу, логопеду!

Рекомендации логопеда.

1. Повышайте уровень общей осведомленности ребёнка о жизнедеятельности человека и об окружающем мире. Перед поступлением в школу ребёнку необходимо иметь сведения следующего характера: дата рождения, имена и отчества родителей, профессия родителей, домашний адрес, правила обеспечения безопасности. Важно, чтобы ребёнок не заучил эти сведения, а познакомился с ними на основе практического опыта совместно с Вами.
2. Развивайте способность ребёнка к построению связного монологического высказывания. Учите ребёнка пересказывать. Прочитайте короткую сказку, рассказ и предложите ответить на конкретные вопросы. Сделайте серию картинок-комиксов на карточках (качество исполнения не важно, однако содержание должно быть понятно). Перепутайте карточки, а затем предложите их разложить правильно и рассказать историю.

Будьте терпеливы, и самое главное, доброжелательны. Если Вы сами будете проявлять интерес, ребёнок будет стремиться возвращаться к подобным заданиям. Обсуждайте увиденное, после посещения детских спектаклей, музеев и т.п. Интересуйтесь мнением ребёнка и высказывайте своё мнение. Часто ребёнок понимает многие слова в буквальном смысле. Поэтому необходимо уточнять значение слов, обращать внимание на многозначные слова, переносное значение слов. Например: горлышко (у ребёнка, у бутылки), нос (у человека, у самолёта, у корабля).

3. К 6-7 годам (или раньше) у ребёнка появляется интерес к овладению письменной речью (её формами – письмом и чтением). Не пытайтесь ускорить этот естественный процесс против воли ребёнка. Создавайте благоприятное познавательное пространство (нужно иметь библиотеку, посещать с ребёнком книжные магазины). Но, прежде всего, Вы сами должны проявлять интерес к чтению.

Уважаемые родители! От Вас во многом зависит развитие ребёнка, раскрытие его потенциальных возможностей. Просто любите своего ребёнка. Не отчаивайтесь при возникших трудностях. *Дорогу осилит идущий!*

Литература

1. Давидович Л.Р., Резниченко Т.С. Коррекционно-педагогическая работа с неговорящими детьми. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001. - 112с.
2. Бондаренко С.М. Учите детей сравнивать. - М., 1981. - 123с.

ПОЧЕМУ ПРОИСХОДИТ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ

Главную роль в сохранении вертикальной позы играют мышцы спины и брюшного пресса. Слабый тонус этого "корсета" неизбежно приводит к неравномерным нагрузкам на позвоночник. Но часто причины и следствия здесь разделить трудно. Так, близорукость может развиваться от привычки сутулиться и, наоборот, плохое зрение часто становится причиной плохой осанки.

Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболевания не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка снижает запас прочности организма: сердце бьется в тесной грудной клетке, впалая грудь и повернутые вперед плечи не дают расправиться легким, а выпяченный живот нарушает нормальное положение органов брюшной полости. Поэтому с восстановлением осанки исчезает и болезненный внешний вид, и частые простуды, и предрасположенность к различным заболеваниям.

Между простыми нарушениями осанки и болезнями позвоночника нет четкой границы. Типичный пример такого переходного состояния – нестабильность позвоночника. Слабые мышцы и связки не в состоянии удерживать позвонки при движениях, вялая осанка приводит к повышенному давлению на межпозвонковые диски, и при этом развивается юношеский остеохондроз, который отличается от обычного только возрастом больных.

Первому серьёзному испытанию позвоночник подвергается уже в детстве, а именно – с началом школьных занятий. Сколько бы родители и учителя ни напоминали вчерашнему дошкольнику о необходимости держать спину прямо, всё же одних наставлений, как правило, недостаточно.

Как определить, есть ли у вашего ребёнка нарушение осанки? Для начала просто понаблюдайте за ним, ведь осанка – это "привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения". Иногда сутулость, круглую или плоскую спину можно заметить невооружённым глазом.

Вы можете сделать простейший тест на правильность осанки, причём как себе, так и ребёнку. Встаньте спиной к стене без плинтуса и примите естественную для себя позу, которую вы можете держать без особого напряжения. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены. А расстояние между стеной и телом в местах естественных прогибов спины – шейного и поясничного лордозов – примерно 2–3 пальца.

Небольшая асимметрия тела есть у каждого, но если нарушения осанки заметно выражены, и тем более, если они прогрессируют, пора идти к врачу. А ещё лучше не исправлять осанку, а приложить усилия для её правильного формирования.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Положите на голову книгу, руки – на пояс. Посоревнуйтесь с ребёнком, кто дольше удержит предмет на голове. Упражнение можно усложнить, вытянув руки вперёд; затем попробуйте присесть, не отрывая пятки от пола, сохраняя всё это время правильную осанку. Если и это покажется вам лёгким, тогда, сохраняя равновесие, высоко поднимите ногу, сгибая её в колене. Вы можете также попробовать двигать руками – поднять руки вверх или развести их в стороны. Упражнения на равновесия – это лучший способ укрепления глубоких мышц спины, которые в первую очередь отвечают за конфигурацию позвоночника.

2. Наряду с упражнениями на равновесие есть статические упражнения, очень простые и эффективные. Выполнять их следует в зависимости от уровня подготовки, от 10–15 секунд до 1–2 минут.

Упражнения для мышц поясницы:

Лёжа на животе, вытяните руки вдоль туловища, поднимите обе ноги и удерживайте выпрямленными так долго, как это возможно. Вы можете держать ноги в 50, и в 10 см от пола – чем ниже, тем труднее. Важно, чтобы в это время поясница не поднималась от пола выше естественного физиологического изгиба.

Упражнения для мышц грудного отдела спины:

Лёжа на животе, вытяните руки вверх и поднимите голову и плечи как можно выше над полом. Удерживайтесь в положении "лодочки" тоже исходя из своих возможностей. При этом старайтесь, чтобы локти и кисти рук находились в одной плоскости с туловищем, а лопатки были сведены и прижаты к спине.

Упражнения для прямых мышц живота:

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль туловища и поднимите прямые ноги под углом 45°. Удерживайте позу, сколько считаете возможным. Правило для поясницы то же, что и в первом упражнении.

Упражнения для боковых мышц туловища:

Лёжа на боку, поднимите чуть-чуть обе ноги и попытайтесь удержать их в этом положении. Самое главное, лежать четко на боку, в одну линию, и под талией должно оставаться свободное пространство ("корсетные мышцы" остаются в напряжении с обеих сторон). Если держать на весу обе ноги слишком тяжело, следует поднимать одну ногу, не поворачивая таз, не заваливая его вперед или назад и не сгибая туловище вперед в тазобедренном суставе. В дальнейшем необходимо перейти к подъему обеих ног.

Впрочем, вам может показаться довольно трудной задача заставить ребёнка регулярно выполнять подобные упражнения в домашних условиях. Здесь нужно помнить о психологических особенностях раннего школьного возраста: именно в начальной школе дети учатся быть в команде, взаимодействовать со сверстниками, у них появляется соревновательная мотивация. В этом возрасте ребёнок становится обучаем, понимает принцип занятий с тренером, начинает целенаправленно повторять движения за учителем физкультуры или тренером в спортивной секции. Так что если вы всё ещё раздумываете, когда отдавать ребёнка в спортивную секцию, отдавайте его именно в этом возрасте.

Инструктор ЛФК

Филимонов А.А.

ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ.

Огромное влияние на формирование личности ребенка оказывает семья. Семья определяет нравственные нормы, ценностные ориентации, стандарты поведения. Опыт взаимоотношений ребенка с родителями в значительной степени определяет характер его дальнейшей жизни.

Семейное воспитание - это управляемая система взаимоотношений родителей с детьми, и ведущая роль в ней принадлежит родителям. Именно им необходимо знать, какие формы взаимоотношений с собственными детьми способствуют гармоничному развитию детской психики и личностных качеств, а какие наоборот, препятствуют формированию у них нормального поведения и в большинстве своем ведут к трудновоспитуемости и деформации личности.

Неправильный выбор форм, методов и средств педагогического воздействия, как правило, ведет к возникновению у детей нездоровых представлений, привычек и потребностей, которые ставят их в ненормальные отношения с обществом. Довольно часто родители видят свою воспитательную задачу в том, чтобы добиться послушания. Поэтому нередко даже не пытаются понять ребенка, а стремятся, как можно больше поучать, ругать, читать длинные нотации, забывая о том, что нотация — это не живая беседа, не разговор по душам, а навязывание «истин», которые взрослым кажутся бесспорными, а ребенком зачастую не воспринимаются и не принимаются, потому что просто не понимаются. Подобный способ суррогатного воспитания дает формальное удовлетворение родителям и совершенно бесполезен (и даже вреден) для воспитываемых таким образом детей.

Одной из особенностей семейного воспитания является постоянное присутствие перед глазами детей образца поведения своих родителей. Подражая им, дети копируют как положительные, так и отрицательные поведенческие характеристики, научаются правилам взаимоотношений, которые не всегда соответствуют общественно одобряемым нормам. В конечном итоге это может вылиться в асоциальные и противоправные формы поведения.

Специфические особенности семейного воспитания наиболее ярко проявляются в целом ряде трудностей, с которыми сталкиваются родители, и ошибках, которые они допускают, что не может не сказаться негативным образом на формировании личности их детей. В первую очередь это касается стиля семейного воспитания, выбор которого чаще всего определяется личными взглядами родителей на проблемы развития и личностного становления своих детей.

На что следует обратить особое внимание при общении с ребенком?

Прежде всего, надо, безусловно, принимать ребенка – любить за то, что он есть, а не потому, что он умный и красивый.

Потребность в любви – одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие для нормального развития ребенка.

Рекомендуется обнимать ребенка несколько раз в день. Семейный терапевт Вирджиния Сатир говорит, что четыре объятия необходимы для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми раз в день.

Человеку нужно, чтобы его любили, уважали, чтобы он был кому-то близок. Счастье человека зависит от психологического благополучия той среды, в которой он живет, а также эмоционального багажа, накопленного в детстве.

Дефицит общения с родителями, окружающими взрослыми, дефицит тепла, любви, понимания нарушает формирование личности ребенка.

Общение ребенка с взрослым – главный источник его психологического здоровья. Ребенок не может стать нормальным человеком, если не овладеет теми знаниями, умениями, отношениями, которые существуют в обществе.

педагог-психолог Чурилова И.Н.

Как управлять гневом

Поведение агрессивных детей часто является деструктивным, что вызывает определенные трудности для родителей.

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения своих чувств.

Задача взрослого – научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемым способом.

Любая психологическая работа с детьми не будет успешной без поддержки родителей.

Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой.

Шесть рецептов избавления от гнева:

1. Наладить взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно.
 - слушайте своего ребенка
 - проводите с ним как можно больше времени
 - делитесь с ним своим опытом
 - рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
 - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и Вас легко вывести из равновесия.
 - отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно)
 - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения
3. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии.
 - говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях. Например: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить.
 - примите теплую ванну, душ
 - выпейте чаю
 - позвоните друзьям
 - сделайте «успокаивающую» маску для лица
 - просто расслабьтесь, лежа на диване
 - послушайте любимую музыку
5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать Ваш гнев.
 - не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми Вы очень дорожите
 - не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.
 - изучайте силы и возможности Вашего ребенка
 - если Вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя
 - если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормит его во время длительной поездки и т.д..

Как воспитывать гиперактивного ребенка

Выделяют следующие признаки, которые являются диагностическими симптомами гиперактивных детей.

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, корчится, извивается.
2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют.
3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.
4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).
5. На вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.
9. Не может играть тихо, спокойно.
10. Болтливый.
11. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.
14. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Все эти признаки можно сгруппировать по следующим направлениям:

- чрезмерная двигательная активность;
- импульсивность;
- отвлекаемость-невнимательность.

Наиболее ярко гиперактивность проявляется у детей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. В этот период осуществляется переход к ведущей – учебной – деятельности и в связи с этим увеличиваются интеллектуальные нагрузки: от детей требуются умения концентрировать внимание на более длительном отрезке времени, доводить начатое дело до конца, добиваться определенного результата. Именно в условиях длительной и систематической деятельности гиперактивность заявляет о себе очень

убедительно. Родители вдруг обнаруживают многочисленные негативные последствия неусидчивости, неорганизованности, чрезмерной подвижности своего ребенка и, обеспокоенные этим, ищут контактов с психологом.

В повседневном поведении гиперактивным детям свойственны непоследовательность, импульсивность, непредсказуемость. Все это делает их нежелательными членами детского коллектива, осложняет взаимодействие со сверстниками, а дома с братьями, сестрами, родителями.

При воспитании гиперактивного ребенка мать (и другие близкие) должна избегать двух крайностей:

– с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности;
– с другой – постановки завышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и санкциями (наказаниями).

Рекомендации:

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
- Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию"). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
- Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
- Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко. Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.
- Играйте с ребенком. Использование эмоциональных воздействий, содержащихся в интонациях голоса, мимике, жестах, форме реагирования взрослого на свои действия и действия ребенка, доставит обоим участникам огромное удовольствие.

Проблема школьной неуспеваемости.

Проблема школьной неуспеваемости является сегодня очень актуальной. Много детей с самого начала обучения попадают в разряд неуспевающих и на протяжении многих школьных лет несут на себе ярлык отстающих. То, что дети не усваивают материал полностью само по себе не так страшно.

Негативные последствия сказываются на формировании личности ребенка:

- Снижают его самооценку
- Смирят ребенка с неуспехом, неспособностью
- Делают его пассивным, равнодушным к учебе, либо негативно настроенным на любое обучение.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос благополучным, успешным, счастливым человеком. И фундамент такого благополучия закладывается именно в школьные годы. *Поэтому очень важно разобраться в причинах неуспеваемости ребенка и сделать все возможное, чтобы школа со своими жесткими требованиями и мерками не закладывала подводные камни в его будущей взрослой жизни. От чего зависят трудности в обучении:*

- от недостаточной или несвоевременной сформированности отдельных функциональных систем психики ребенка,
- от задержки психического развития.

В свою очередь, можно выделить две основные причины, ведущие к такой несформированности детской психики:

- *неблагоприятные условия жизни*, негативное влияние окружающей среды: сложные семейные отношения, плохие бытовые условия, вредные экологические воздействия, педагогическая запущенность;
- *специфика созревания мозга ребенка*. Она заключается в неравномерном развитии отдельных областей мозга, наличием отклонений в их работе.

Это может быть связано с неблагоприятным течением внутриутробного периода развития ребенка и патологическими родами. В последующем возникают трудности с определенными функциями психики — памятью, вниманием, мышлением, речью и связанных с ней письмом и чтением.

Выраженная патология нервной системы (врожденная или рано приобретенная) и связанные с этим *грубые нарушение работы мозга* изучаются в рамках дефектологии, которую недавно переименовали в «специальную психологию» и «коррекционную педагогику».

Большая часть неуспевающих школьников имеют незначительные нарушения и обозначаются как минимальные мозговые дисфункции (ММД). Вследствие своей минимальности эти отклонения никак ни проявляются в дошкольном детстве, но обнаруживают себя с началом обучения в школе. Большие интеллектуальные нагрузки, высокий темп обучения и строгий контроль

результатов ложится непомерным грузом на еще не сложившиеся структуры мозга, обеспечивающие состояние психики.

Трудности в обучении могут быть связаны с отсутствием взаимодействия между психическими процессами:

- ребенок не может освоить действия по пространственному анализу и синтезу, значимых для обучения счету, письму, чтению. Пространственные понятия складываются на основе представлений о схеме собственного тела и двигательной активности в реальном, жизненном пространстве;

- компьютерные игры с пространственными конфигурациями на экране не могут заменить ребенку игры в жмурки, прятки, догонялки и им подобные в многомерном реальном пространстве. Ранняя компьютеризация дошкольников является серьезной причиной позднего формирования взаимосвязей психических функций.

Если психику ребенка представить в виде тумбы со множеством выдвижных ящичков, в которых хранится информация, то чтобы воспользоваться этой информацией, нужно знать, какие именно ящички и в какой последовательности выдвигать. Именно это нарабатывается в активных действиях, предметных и подвижных играх. Необходимо соответствие между педагогическими требованиями к ребенку и его возможностями, в том числе возможностями психики и нервной системы. Несоответствие и приводит к трудностям в обучении.

Психическая функция никогда не нарушается полностью и всегда остаются сохраненными многие составляющие детской психики.

На этом основывается психологическая коррекция и лечебная педагогика:

пострадавшие составляющие психической функции можно компенсировать за счет полноценно работающих звеньев внутри этой функции и других здоровых психических процессов.

Если малыш не успевает в школе, обязательно следует разобраться в причинах этой неуспеваемости с детским психологом. Это позволит подобрать для ребенка развивающие игры:

- интеллектуальные,
- подвижные,
- ролевые,
- а также рисование, лепку, вырезание, конструирование,
- музыкальные занятия, хоровое пение,
- занятие ритмикой, хореографией.

Благодаря развитию сохраненной психической функции произойдет компенсация более слабой функции и ребенку будет легче справиться со школьными заданиями.

Как защитить ребенка от вовлечения в уличные асоциальные группировки и столкновения с ними

Признаки включения подростка в группировку

- Изменение круга общения, появление новых друзей, использующих жаргон, имеющих специфические клички, татуировки. Их характеризует низкий уровень культурного и интеллектуального развития, специфические интересы («выяснение отношений» с представителями других группировок, употребление спиртного, покупка-продажа вещей и т.п.). Они неохотно рассказывают о себе, о своей семье, о том, где живут, какой номер их домашнего телефона, что делают.

- Ребенок становится скрытным, часто говорит неправду.

- Подросток старается разговаривать по телефону в отсутствие родителей, перемещая телефон в другую комнату или прикрывая трубку ладонью.

- Подросток поздно возвращается домой и не желает вступать в контакт, объяснять причины или делает это с насмешкой или “издевкой”. При попытке получить в резкой или грубой форме требует не вмешиваться в его (её) дела. Через определенное время перестает звонить и предупреждать, что задерживается, сообщать, где находится.

- Из дома исчезают вещи и деньги или обнаруживаются деньги, чужие незнакомые вещи.

- Вы узнаете о существующих долгах ребенка перед родственниками, знакомым.

- В доме появляются и хранятся вне поля зрения взрослых ножи, кастеты, газовые баллончики, иные предметы, якобы для самообороны.

- Возникает ощущение, что ребенком, его действиями руководят.

Несмотря на все трудности, родители имеют все-таки возможность спасти своих детей от участия в группировках-бандах. **Следующие советы помогут им в этом:**

- Уделяйте время занятиям и разговором со своими детьми каждый день. Дети должны чувствовать, что родители их очень ценят и любят.

- Не стремитесь оградить ребенка от «улицы», от дружбы со сверстниками.

- Если вы высказываетесь негативно о его товарищах, не навязывайте свою точку зрения ребенку, а аргументируйте свое отношение к ним.

- Познакомьтесь со всеми друзьями своих детей и их семьями, запишите их адреса и телефоны. Если дети не дома, родители всегда должны знать, где и с кем находятся их дети и когда они должны вернуться домой.

- Попросите ребенка приглашать к себе друзей, так чтобы вы были в курсе, с кем он дружит и какие у его друзей интересы.

- Постарайтесь познакомиться с родителями друзей вашего ребенка, приходите друг к другу в гости.

- Расскажите ребенку о том какие поступки нарушают закон и объясните какие его поступки попадают что он не должен бояться сказать: "Нет!", если ему предлагают их совершить.

- Узнайте в местном отделении милиции, действуют ли какие-либо молодежные группировки в вашем районе.

- Детей привлекает участие в группировках тем, что они предлагают дружбу и поддержку. Уже с раннего возраста, с 4 -- 5 лет, старайтесь объяснить своим детям, что дружба такого рода опасна и вредна.

- Подготовьте своих детей к тому, как им следует вести себя, если их будут вовлекать в молодежную группировку. Лучше, всего не поддерживать таких разговоров, уходить и сообщать о них взрослым.

- Если вы заметили, что из дома стали пропадать деньги и вещи, поговорите с ребенком, не спешите считать его объяснения ложью. Если у Вас возникло обоснованное убеждение в том, что ворует ребенок, выясните связано ли это с болезнью (клептоманией) или он действует, подчиняясь давлению сверстников, группировки.

- Если вы заметили, что ребенок стал скрытным, избегает разговора с вами, стал сторониться прежних друзей, постарайтесь выяснить причину. Если невозможно узнать у самого ребенка, поговорите с его прежними друзьями.

- Объясните ребенку, что если он давал клятвы в группировке, то если он поделится с вами информацией о действиях группы, это не будет их нарушением, а вы сможете при необходимости придти к нему на помощь.

- Если Вы понимаете, что ребенок попал под негативное влияние группировки, и у него нет возможности выйти из нее, возьмите отпуск и поезжайте с ребенком подальше от его новых друзей; отправьте ребенка к родственникам на некоторое время; постарайтесь сменить место жительства, переехать в другой район.

Дайте ребенку следующие рекомендации:

- Не приносить деньги или другие ценности в школу
- Избегать мест, где могут собираться члены группировок
- Не носить одежду как у членов группировки
- Не использовать употребляемый в группировке сленг
- Не наносить татуировки
- Выбирать друзей, не имеющих отношения к банде
- Не посещать дискотеки, кинотеатры, парки и другие подобные места в одиночку

- В случае угроз со стороны группировки рассказать об этом родителям, взрослым, которым ребенок доверяет, психологу школы, сотрудникам милиции.

- Отказаться и постараться разорвать отношения с друзьями, которые предлагают совершить противоправные поступки: украсть, «покататься» на чужой машине, ограбить пьяного, сломать телефонный аппарат и т.п.

- Если смысл предложения не понятен, рассказать о них родителям и другим людьми, которым доверяешь.

Как распознать употребление подростком наркотиков

- Неожиданное, резкое изменение поведения дома, в школе, техникуме (беспричинные пропуски занятий, снижение успеваемости или работоспособности, ничем не объяснимое позднее возвращение домой, часто в необычном состоянии, напоминающим алкогольное опьянение, но без запаха спиртного, трудное пробуждение по утрам);
- Неожиданная и немотивированная грубость, сонливость днем; неусидчивость, активная жестикуляция; нарушение координации движений: движения могут быть скованными или замедленными, а при некоторых формах опьянения (гашишем, снотворными, транквилизаторами) - размашистыми, резкими, грубыми, неточными. Обычно в состоянии наркологического одурманивания отмечается неустойчивость при ходьбе, пошатывание из стороны в сторону, человек не может пройти по прямой линии. В стоячем и сидячем положении, особенно с закрытыми глазами, покачивает туловищем.
- Исчезновение денег или ценностей из дома;
- Увеличение требуемой подростком суммы денег на карманные расходы;
- Появление “своих” денег (Втянувшийся в употребление наркотиков подросток может стать агентом (дилером) по их распространению).
- Необычный интерес к фармакологии в какой-либо форме: неизвестные Вам и ранее не встречавшиеся порошки, капсулы, таблетки, пустые упаковки (аннотации к лекарствам, списки телефонов и адресов аптек, фармакологическая литература, справочники).
- Смятая фольга, иглы и шприцы;
- Неожиданные перемены в настроении от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому инертному;
- Необычные реакции: например, раздражение, агрессивность, вспыльчивость или чрезмерная раскованность и болтливость;
- Потеря аппетита, снижение веса;
- Потеря интереса к вещам, которые раньше были для подростка важными, - хобби, учебе, спорту, друзьям;
- Резкое изменение круга друзей;
- Немотивированность и нехарактерные приступы сонливости;
- Проявления скрытности в поведении;
- Лживость, отказ сообщать о своем местонахождении;
- Использование в непосредственном общении со сверстниками или по телефону слов из жаргона наркоманов;
- Неопрятность в одежде, Необычные пятна, запахи или следы на теле и одежде подростка;
- Бледность кожи, одутловатое маскообразное лицо, землистый оттенок кожи, сальный налет на лице (у злоупотребляющих снотворными и успокаивающими средствами; при опьянении гашишем, снотворными,

транквилизаторами, средствами бытовой химии к лицу приливает кровь, оно становится красным, отмечается и покраснение белков глаз; при опьянении эфедроном, опиумом кожные покровы неестественно бледные);

- Мелкие повреждения кожи - порезы, ссадины заживают долго;
- Изменения речи: подчеркнутая выразительность речи отмечается при злоупотреблении опиатами, эфедроном, гашишем. При других формах опьянения (снотворными, транквилизаторами, вдыхании паров летучих растворителей) речь чаще всего замедлена, невнятна, с нечеткой артикуляцией, словно у больного "каша во рту".
- Следы от уколов на теле по ходу вен (в области локтевых сгибов, предплечьях, кистях, стопах, щиколотках и т.п.).
- Поведение группы, в которую включен подросток: группа подростков стремится укрыться в различных укромных местах: летом - в парках, на детских площадках, дачах; зимой - на чердаках, в подвалах, лестничных клетках. Наблюдаются странные формы поведения группы: неадекватные взрывы смеха, общая эмоциональная возбужденность, немотивированная агрессивность.

Не всегда указанные признаки свидетельствуют об употреблении подростком наркотиков. Однако их проявление которых должно стать поводом для внимательного отношения родителей к подростку и его проблемам. Не делайте слишком поспешных выводов, но не теряйте бдительности. Если у родителей возникает подозрение, что подросток находится в состоянии наркотического или токсикоманического опьянения, необходимо обратиться за консультацией к врачу-наркологу.

Литература для родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком Как?

Скачать книгу можно, перейдя по этой ссылке:

http://lib.aldebaran.ru/author/gippenreiter_yuliya/gippenreiter_yuliya_obshatsya_s_rebenkom_k/

k/

2. Абрамов А. Микросоциология семьи, М., 1998.

3. Внешняя среда и психическое развитие ребенка. Под ред. Р.В. Тонковой Ямпольской, Е. Шмидт-Кольмер, Х. Хабинковой. М., 1984.

4. Дружинин В.Н. Психология семьи, М., 1996.

5. Лисина М.И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками. Вопросы психологии, 1982, № 4.

6. Тингей К. Михаэлис. дети с недостатками развития. Книга в помощь родителям. М., 1988.

7. Министерство СЭН РФ Организация жизнедеятельности семьи, имеющей ребенка - инвалида. М., 1995.

8. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.

Скачать книгу можно, перейдя по этой ссылке:

<http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads&showfile=267>

9. Бретт Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя...»: Психотерапевтические истории для детей. Пер. с английского Г.А. Павлова — М.: Независимая фирма "Класс", 1996. — 224 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).

Скачать книгу можно, перейдя по этой ссылке:

http://lib.aldebaran.ru/author/brett_doris/brett_doris_zhilabyla_devochka_pohozhaya_na_tebya/

10. Кларк М. Большие проблемы маленьких детей. Эксмо, 2003 г.

11. Безруких М.М. Проблемные дети. М.: Изд-во УРАО, 2000. — 312 с. ISBN 5-204-00217-0 (в пер.)

Скачать книгу можно, перейдя по этой ссылке:

<http://psylib.myword.ru/index.php?automodule=downloads&showfile=3188>

12. Перрон Р. "Трудный" ребенок: что делать? 6-е изд. Спб.: Издательство "Питер", издание 6-е, 2004 год, 128 стр.

13. Круглова Е.А. Как помочь ребенку успешно учиться в школе Спб.: Издательство "Питер", издание 1-е, 2004 год, 128 стр.

14. Политика О.И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью. Издательство: Речь, 2005.

15. Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни М.: Знание, 1990. - 4,0 п.л. (в соавторстве с Н.Н. Толстых)

16. Бурлаков И. Психология компьютерных игр. Независимая фирма "Класс", 2000. — 144 с.

17. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. Спб.: издание: 1-е, 2005 год, 240 стр.

18. Шнейдер Л.Б. Семейная психология.