

Самоанализ

№	Вопросы	Проблема
1.	В чём состоит Ваша проблема?	
2.	В связи с чем она возникла?	
3.	Что мешает Вам в её решении?	
4.	При каких условиях, как Вам кажется, проблема могла бы быть решена?	
5.	Каковы последствия, если проблема решена не будет?	
6.	С какими аналогичными проблемами Вы сталкивались в своей жизни?	
7.	Как связана ваша проблема с другими людьми?	
8.	Когда можно решить Вашу проблему?	
9.	Кто отвечает за решение данной проблемы?	
10.	Как бы Вы объяснили другим суть этой проблемы?	
11.	Что бы вы посоветовали, если бы другие были на Вашем месте?	

Психологическая помощь ребёнку

Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки, помогает ребёнку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребёнку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

Для снятия эмоционального напряжения (упрямство, капризы, непослушание, повышенная двигательная возбудимость)

- Обнимите ребенка, уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза.
- Сохраняйте спокойствие и терпение, чтобы ребёнок ни делал.
- Когда ребёнок успокоится, ласково поговорите с ним. Скажите ему, как вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше.
- После истерики ребёнка не следует выражать: недовольство, ругать и упрекать его, грозить наказанием, а лучше сказать ему, что он уже достаточно наказал самого себя, и показать, что, несмотря ни на что, вы его любите.

4.Контроль за своими чувствами и поступками.

5.Терпение и последовательность.

6.Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребёнка.

7.Вера и положительные результаты лечения.

Ответы учащихся на вопрос: «Что бы они попросили у золотой рыбки?»

- Я бы попросила побольше понимания в семье и побольше свободного времени, что его можно было провести с семьёй.
- Моё желание, чтобы никогда не было ссор, было взаимопонимание и благополучие.
- Я попросила бы счастье, чтобы в каждый момент жизни чувствовать себя счастливым.
- Найти себя в этой жизни.
- Господи, помоги, вразуми моих родителей, сделай так, чтобы родители мои относились ко мне по-человечески, на самом деле любили меня, чтобы поняли, что я неплохой!
- Побольше доверия друг к другу.
- Много хороших и настоящих друзей.

Способы разрешения конфликтов

Конструктивное разрешение конфликта является источником развития личности субъекта; оно способствует обогащению социального опыта и внутреннего мира каждого из нас. Понять внутренний мир другого можно только при условии уважения к нему, приняв его некую автономную реальность. Спешка, например, неумение и нежелание выслушать, взглянуть на проблему глазами сына или дочери, понять то, что происходит в сложном юношеском мире. Зачастую именно недосказанность, недопонимание создаёт психологический барьер между родителями и растущими детьми.

Какие качества нужны родителям, чтобы ребёнок был здоров.

1. Понимание серьёзности создавшегося положения. насколько адекватно и серьёзно Вы воспринимаете «беды» вашего ребёнка, любите его и цените его здоровье.
2. Доброта и искреннее желание помочь ребёнку.
3. Способность идти на уступки.

Постарайтесь поменьше читать мораль, устанавливать запреты, указывать, наказывать, давить и побольше проявляйте тепла, доброжелательности, спокойствия, терпения, ласки, снисходительности, даже ценной компромисса.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.;
- прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, подержать за руку;
- мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание;
- опираясь на сильные стороны ребёнка;
- избегать подчёркивания промахов ребёнка;
- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;
- уметь помочь ребёнку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться;
- проводить больше времени с ребёнком;
- позволить ребёнку самому решать проблемы там, где это возможно;
- принимать индивидуальность ребёнка;
- проявлять веру в ребёнка, эмпатию к нему;
- демонстрировать оптимизм;
- дать почувствовать ребёнку его нужность.

Существуют слова, которые поддерживают ребёнка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Слова поддержки:

- Зная тебя, я был уверен, что ты всё сделаешь хорошо.
- У тебя есть какие-нибудь мысли по этому поводу. Готов ли ты начать...

Слова, вызывающие разочарование:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Эту идею ты никогда не выполнишь.

Укрепление уверенности - самый надёжный способ уберечь своего ребёнка от глубоких психологических потрясений - укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность. Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься».

Выражение одобрения - всегда очень полезно наградить ребёнка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей - если ребёнок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно.

5.Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.

6.Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.

7.Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.

8.Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.

9.Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и **самому** делать для себя то, что он может.

10.Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогайте ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - “золотое правило реабилитации”.

Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется “помочь” ребенку, сделав это за него. Однако, для развития полезнее, если вы дадите ему **возможность сделать это самому**, - поддерживая и поощряя, и помогая лишь теми способами, которые позволяют ребенку по мере сил самому себя обслуживать. В работе по развитию с особыми детьми очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, важно не столько следовать указаниям, сколько думать, наблюдать за реакцией ребенка, замечать, как занятие помогает или мешает общему развитию ребенка. Необходимо приспосабливать занятие к потребностям каждого ребенка.

- Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- Следите за своей внешностью и поведением. ребёнок должен гордиться вами.

Вместо того чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем **любовь...**

Общие рекомендации родителям по оказанию ребенку помощи в развитии:

1. Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-нибудь получается или когда он очень старается. Если ребенок старается сделать, но у него не получается, лучше обойдите это молчанием или просто скажите: “Жаль, не вышло, в другой раз получится”.

2. Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте “язык жестов”. Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.

3. Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

4. Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.

Научите его замечать хорошее в других людях.

Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех её членов.

Поощрение дружеских отношений - поиск друга - важная проблема для ребёнка. Дружба даёт возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребёнку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой -будь то учебный класс или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть её двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает ребёнок, это поддерживает ребёнок и стимулирует продолжать дело или делать новые попытки достичь успеха, он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здравово», «вперёд», «продолжай»); высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь» «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Всё идёт прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал»).
- прикосновений (прикоснуться к плечу, дотронуться до руки, мягко приподнять подбородок ребёнка, приблизить своё лицо к его лицу, слегка обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребёнком, мягко вести его, играть с ним, слушать его, есть вместе с ним);

- выражение лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех)

Организация взаимодействия ребёнка

с окружающей средой

- Не забудьте о необходимости подготовить ребёнка к встрече с незнакомыми людьми. Если он может понять ваши рассказы, поясните, куда придёте, чем люди (дети) будут отличаться от старых знакомых. Если ребёнок не воспринимает ваших пояснений, особые усилия приложите к подготовке людей, с которыми будете встречаться.
- Не упустите из виду особую эмоциональную восприимчивость своего ребёнка. Приготовьтесь к тому, что возможно он будет стремиться спрятаться, не отходить от вас. Найдите в себе силы выдержать некоторое время. Общение с внешним окружением необходимо разумно ограничивать. Начинайте с нескольких минут, постепенно увеличивая время.
- Не «навязывайте» своего ребёнка, если в данный момент кто-либо его не воспринимает. Это не его вина, просто предлагаемая среда для игры или общения пока не готова его принять, попробуйте ещё раз найти способы подготовить окружение к приходу особого ребёнка, а в случае, если почувствуете нереальность поставленных задач, не отчайвайтесь, ищите других людей, других сверстников. Надёжным, проверенным способом является приглашение людей к себе в дом или объединения семей, имеющих таких же особых детей.
- Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.



ребенка. Необходимо приспосабливать занятие к потребностям каждого ребенка.

Способы разрешения конфликтов

Конструктивное разрешение конфликта является источником развития личности субъекта; оно способствует обогащению социального опыта и внутреннего мира каждого из нас. Понять внутренний мир другого можно только при условии уважения к нему, приняв его некую автономную реальность. Спешка, например, неумение и нежелание выслушать, взглянуть на проблему глазами сына или дочери, понять то, что происходит в сложном юношеском мире. Зачастую именно недосказанность, недопонимание и др. создает психологический барьер между родителями и растущими детьми

Какие качества нужны родителям, чтобы ребёнок был здоров.

1. Понимание серьёзности создавшегося положения. насколько адекватно и серьёзно Вы воспринимаете «беды» вашего ребёнка, любите его и цените его здоровье.
2. Доброта и искреннее желание помочь ребёнку.
3. Способность идти на уступки.
4. Способность встать на сторону ребёнка, посмотреть на себя его глазами.
5. Готовность к переменам

- 6.Контроль за своими чувствами и поступками.
- 7.Терпение и последовательность.
- 8.Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребёнка.
- 9.Вера и положительные результаты лечения.

Ответы учащихся на вопрос: «Что бы они попросили у золотой рыбки?»

- Я бы попросила побольше понимания в семье и побольше свободного времени, что его можно было провести с семьёй.
- Моё желание, чтобы никогда не было ссор, было взаимопонимание и благополучие.
- Я попросила бы счастье, чтобы в каждый момент жизни чувствовать себя счастливым.
- Найти себя в этой жизни.
- Господи, помоги, вразуми моих родителей, сделай так, чтобы родители мои относились ко мне по-человечески, на самом деле любили меня, чтобы поняли, что я неплохой!
- Побольше доверия друг к другу.
- Много хороших и настоящих друзей.

