

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ТЕМА «КТО ОН — СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК?»

# Что необходимо знать родителям про общение подростков?

Общение со сверстниками в подростковом возрасте существенно сказывается на сохранении психического здоровья.

Признание со стороны сверстников приводит к тому, что подросток стремится соответствовать их требованиям, что, в свою очередь, оказывает серьезное влияние на его нравственное развитие.

Невозможность общения, его ограничение, наносит ущерб чувственному миру подростка: вызывает тревожное беспокойство, неуверенность в себе.

Проблемные отношения со сверстниками в подростковом возрасте приводят к неврозам, нарушениям поведения, склонности к правонарушениям.

Учеными установлено, что у тех подростков, которые в 12–14-летнем возрасте были ориентированы на общение только в семье и со взрослыми, в последствии возникали проблемы во взаимоотношениях с людьми, причем не только в личных, но и в служебных ситуациях.

Ложь в подростковом возрасте нередко связана с противоположностью норм, принятых в группе сверстников, и требований взрослых. Подростку крайне важна оценка друзей, и поэтому он ведет себя соответствуя их ожиданиям, но при этом, не желая огорчать взрослых или боясь наказания, обманывает их.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста — проблема отверженности. Переживания при отверженности могут быть негативными, если подросток адекватно осознает свое положение, либо неадекватными позитивными, выполняющими защитную функцию, если подросток оценивает свое положение как благополучное.

От отверженности следует отличать низкую общительность, когда подросток по тем или иным причинам не включается в группу. Обычно у необщительного подростка все же есть один-два близких друга.

### Литература:

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг)

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ТЕМА «КТО ОН — СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК?»

### Что влияет на успеваемость?

#### Интерес

Интерес усиливает мотивацию к обучению. Он во многом связан с качеством преподавания. Большое значение имеют подача материала учителем, умение увлекательно и доходчиво объяснить материал.

Роль семьи в развитии интереса также играет немаловажную роль. Потребность и жажда познания заложена в ребенке природой, важно ее развивать и направлять. В этом могут помочь современные информационные технологии, которые обладают колоссальным потенциалом для самостоятельного обучения, **и создают дополнительные условия совершенствования предметных знаний и умений.**

Однако, если подросток не видит значения получаемых знаний для жизни, у него пропадает интерес к учебе, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

#### Успешность

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом направлении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать обучение.

#### Притязания на признание среди сверстников

Высокий статус среди сверстников может быть достигнут с помощью хороших знаний: при этом для подростка продолжают иметь значение оценки. Высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае могут возникнуть внутренний дискомфорт и даже конфликт.

#### Познавательные интересы

Познавательные интересы подростков сильно различаются. У одних они характеризуются неопределенностью, изменчивостью и ситуативностью. У других проявляются к узкому кругу учебных предметов, у третьих — к большинству из них. При этом учащихся могут интересовать различные стороны предметов: фактологический материал, сущность явлений, использование в практике.

Овладение учебным материалом требует от подростков более высокого уровня учебно-познавательной деятельности, чем в младших классах. Происходит усвоение научных понятий, системы знаков. Развивается теоретическое мышление.

Новые требования учебный материал предъявляет и к процессам восприятия. Подростку необходимо не просто запомнить схему, какое-то изображение, а уметь в них разобраться, что является условием успешного усвоения учебного материала. Развивается способность выделять главное, существенное.

#### Литература:

Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. — 4-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 456 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «КТО ОН — СОВРЕМЕННЫЙ ПОДРОСТОК?»

# Как распознать тревожное состояние?

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия. В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

**Тревожность** — это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги. Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями. Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на психологическое здоровье подростка.

#### **Физиологические маркеры тревожности:**

- усилении сердцебиения;
- учащении дыхания;
- увеличении минутного объема циркуляции крови;
- возрастании общей возбудимости;
- снижении порога чувствительности.

#### **Психологические маркеры тревожности:**

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

#### **Социальные маркеры тревожности:**

- беспомощность;
- неуверенность в себе;
- ощущение бессилия перед внешними факторами.

Будьте внимательны к эмоциональному состоянию своих детей! Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией организма.

### Литература

Анн Л. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия Эффективный тренинг)

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЕМЬЯ?»

# Простые советы родителям по воспитанию в семье

Следите за режимом дня — это залог физического и психического здоровья детей.

Приучайте к гигиене с малых лет.

Рациональное и правильное питание предупреждает многие заболевания.

Учите детей быть добрыми и заботливыми к другим членам семьи, делать сюрпризы, подарки, оказывать внимание.

Двери дома должны быть всегда открыты для друзей. Учите детей ходить друг к другу в гости. Общение с другими семьями — школа жизни, обогащающая социальный опыт.

Не отстраняйте детей от посильных трудовых обязанностей. Для подростка важно быть нужным, быть ответственным за какое-то важное семейное дело.

Не устраняйте детей от семейных переживаний. Жизнь многообразна, в ней бывают и радостные и горестные моменты, надо узнать ее со всех сторон, и быть вместе с семьей, учиться взаимной поддержке.

Будьте терпеливы к детям. Даже если поручение и дело выполнено не так, как вам бы того хотелось — это опыт, тактично укажите на недостатки, помогите исправить. Родители зачастую сами своими негативными оценками отбивают всякий интерес к труду и помощи.

Формируйте положительные привычки: соблюдать чистоту, быть вежливым, приветливым, уважать старших, быть готовым прийти на помощь.

Предъявляйте согласованные требования к ребенку в семье. Разные родительские установки приучают ребенка лавировать между родителями, часто являются причиной лжи.

Будьте примером для своих детей! Модели поведения дети «считывают» с родителей. Если вы сами соблюдаете все те правила, которые предъявляются к ребенку, тогда даже и особых воспитательных усилий не потребуются, он просто будет таким, как вы!

### Литература:

1. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. Заведений, — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 232 с.
2. Макаренко А.С. Книга для родителей / А. С. Макаренко. — М. : Педагогика, 1988. — 300 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ: КНУТ ИЛИ ПРЯНИК?»

# Нарушения поведения детей

Предлагаем вам ознакомиться с некоторыми наиболее часто встречающимися нарушениями поведения детей, проанализировать причины и определить те методы воспитания, которые будут наиболее эффективны в решении проблемы.

#### **НЕПОСЛУШАНИЕ**

Формы проявления:

невыполнение принятого в семье распорядка, режима дня;

отказ выполнять трудовые обязанности, поручения, уроки.

#### **Возможные причины:**

- Предъявление ребенку невыполнимых или взаимоисключающих требований (приказаний).
- Нарушение этики общения (неосторожно сказанное слово) и норм поведения.
- Несогласованность в требованиях к ребенку родителей и членов семьи.
- Непедагогичные методы воспитания.
- Недостаток родительского внимания.
- Отсутствие доверия или привязанности между ребенком и родителями.
- Преобладание наказаний над поощрениями.

#### **Что делать?**

- Не ругать, не читать часто нотаций.
- Не считать непослушание ребенка из ряда вон выходящим явлением.
- Выражать не гнев, а огорчение по поводу его поступков, действий, ошибок.
- Обсудить его поведение доброжелательно, без упреков и повышения голоса.
- Проявлять любовь и внимание.

#### **АГРЕССИЯ**

(причинение морального, психологического, физического вреда по отношению к другим)

#### **Формы проявления:**

гнев, ненависть, враждебность, упрямство, плач, крик, намеренное непослушание, разбрасывание вещей, попытки ударить родителей, других членов семьи.

#### **Возможные причины:**

- Чувства голода и усталости.
- Стремление самоутвердиться.
- Авторитарный стиль воспитания.
- Деформация системы ценностей членов семьи.
- Упущения в нравственном воспитании детей.
- Подражание героям кино- и видеофильмов.
- Чрезмерное количество ограничений по отношению к ребенку.

#### **Что делать?**

- Создать спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.
- Предъявлять требования в различных формах, уважая личность ребенка.
- Обоснованно применять методы поощрения и наказания с учетом психофизиологических и половозрастных особенностей детей.
- Сдерживать вспышки гнева и раздражения при оценке поступков и действий ребенка.
- Проявлять любовь.
- Вовлекать в межличностные отношения.
- Учить понимать переживания других.

## **Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»**

### **УПРЯМСТВО**

(неуступчивость, стремление добиться своего вопреки здравому смыслу)

Формы проявления:

сердитость, злость, сопротивление, настаивание на своем, на своих желаниях.

#### **Возможные причины:**

- Нарушение взаимоотношений родителей с ребёнком.
- Неумение поддержать ребенка в трудной ситуации.
- Игнорирование интересов и потребностей ребенка.
- Утверждение родительского авторитета силой.

#### **Что делать?**

- Проявлять твердость и настойчивость, не злясь и не показывая плохое настроение.
- Не унижать ребенка.
- Не применять принуждения.
- Откладывать решение спорной проблемы на какое-то время.
- Привлекать к решению спорной проблемы друзей ребенка.
- Контролировать себя и свои действия.

### **ЗАМКНУТОСТЬ**

(скрытность, отдаленность, отчужденность, обособленность, необщительность)

Формы проявления:

Неразговорчивость, молчаливость, скрытность, обособленность.

#### **Возможные причины:**

- Индивидуально-психологические и половозрастные особенности.
- Авторитарный стиль семейного воспитания.
- Способ защиты от чрезмерной опеки взрослых.

#### **Что делать?**

- Проявлять терпение и тактичность в общении с ребенком.
- Установить дружеские отношения во время совместного труда и досуга.
- Включать ребенка в различные коллективные дела (игры, соревнования, конкурсы, спектакли).
- Проявлять ласку и любовь

### **Литература:**

Чечет В.В. Педагогика семейного воспитания: Учеб. пособие / В.В. Чечет — Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003 — 292 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ МИР? НАЧНИ С СЕБЯ!»

# Родительские предписания

Предписания — это сообщения от родителей, передаваемые неосознанно, и как правило, носящие негативный характер, вследствие обстоятельств их собственных болезненных проблем: несчастий, беспокойства, гнева, растерянности, тайных желаний.

Повторяемые ежедневно, по многу раз, плотно и глубоко входят в подсознание детей, влияют на всю последующую жизнь. Для детей, соответствовать ожиданиям родителей — это условие того, что их будут любить. Поэтому они стремятся к выполнению ожиданий и соблюдению установленных правил.

Психотерапевты Боб и Мери Гулдинги (1997) обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат определенные, постоянно повторяющиеся предписания родителей.

### НЕ БУДЬ

Смертельно опасное сообщение. Часто употребляют родители, которые в обиде на жизненные обстоятельства и винят в этом детей. Дети воспринимают себя как помеху для родителей.

#### Типичные фразы:

«Если бы не вы, дети, я бы развелась с вашим отцом», «Из-за вас я потеряла лучшие годы своей жизни», «Твое рождение — это ошибка».

#### Установка, возникающая у ребенка:

«Я не умею решать», «Мне нужен кто-нибудь, кто бы решал за меня», «Я слабее других людей», «Я никогда больше не буду ничего решать», «Родители из-за меня страдают», «Лучше б я не родился».

Сообщение может передаваться невербально: например, когда родитель держит ребенка на руках с безразличием, хмурится и бранится во время еды и купания, злится и кричит, когда ребенок что-нибудь хочет, или просто бьет его.

**Последствия:** трудности в принятии решений, неуверенность, замкнутость, чувство вины за свое рождение, болезнь.

### НЕ ДЕЛАЙ

Предписание боящихся родителей. Страх, на основе собственного опыта, не позволяет ребенку совершать многие обычные поступки.

#### Типичные фразы:

В детстве: «Не ходи...», «Не лазай...», «Не катайся...».

По мере взросления ребенка родители волнуются по поводу любого поступка, который тот намеревается совершить: «Но, может, это надо еще разочек обдумать...»

**Установка, возникающая у ребенка:** «Я никогда ничего не сделаю правильно», «Я глупый»,

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

«Я никогда не выиграю», «Неважно, насколько я хорош, я должен был сделать все еще лучше, поэтому я буду чувствовать растерянность (стыд, вину)».

В итоге ребенок не верит, что сможет совершить что-либо правильное и безопасное, не знает, что же ему делать и ищет, чтобы кто-нибудь подсказал правильное решение.

**Последствия:** трудности при принятии решений, несамостоятельность.

### НЕ СБЛИЖАЙСЯ

Предписание, возникающее при недостатке физического (телесного) контакта с родителями (например объятия на выходе из дома, поцелуй перед сном) или позитивного словесного одобрения. Недостаток позитивного контакта приводит к возникновению именно такой интерпретации. Аналогичные чувства могут возникать, если ребенок теряет в результате смерти или развода одного из родителей, с которым был близок.

**Установки, возникающие у ребенка:** «Какой смысл в близости, если все равно они оставят меня/умрут», «Больше я никогда никому не буду доверять», «Я больше никогда ни с кем не буду сближаться»

**Последствия:** закрытость, эмоциональная отчужденность, недоверчивость.

### НЕ БУДЬ ЗНАЧИМЫМ

Предписание, принижающее значимость ребенка.

**Типичные фразы:** «Дети должны быть видны, а не слышны» (например, ему не разрешают говорить за столом), «Нет, мне сейчас некогда, иди, поиграй у себя в комнате», «Почему ты нас отвлекаешь, видишь у нас важный разговор»

**Установка, возникающая у ребенка:** «Никто никогда не позволит мне сказать или сделать что-нибудь», «Здесь все главнее меня», «Я никогда ничего не буду стоить», «Я могу стать значимым, но никогда не проявлю этого».

**Последствия:** неуверенность в себе; трудности в обращении за помощью, поддержкой; затруднения в ситуациях, когда нужно спросить что-либо, уточнить.

### НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ

Это сообщение передается родителями, которые поручают младших детей заботам старших. Оно исходит также от родителей, которые «гонят коней», пытаясь сделать из своих малышей «маленьких мужчин» и «маленьких женщин» говоря, к примеру, совсем маленьким деткам, что плачут только маленькие.

**Типичные фразы:** «Ты уже взрослый, ты не должен так делать...», «Прекрати вести себя как ребёнок!», «Когда ты вырастешь, тогда и поговорим!»

**Установка, возникающая у ребенка:** «Я больше ничего не попрошу, я сам о себе позабочусь», «Ребенком быть не правильно, правильно быть взрослым», «Я никогда не буду развлекаться», «Я не должен играть»

**Последствия:** скрытость, трудности в проявлении эмоций, напряженность.



## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### НЕ ВЗРОСЛЕЙ

Это предписание обычно передается от матери ее последнему ребенку, неважно, второй он или десятый. Оно часто дается отцом дочери, когда та достигает предпубертатного или подросткового возраста и отец начинает с испугом чувствовать в ней просыпающуюся сексуальность. Тогда он может запрещать девочке делать то, что делают ее подруги — употреблять косметику, носить соответствующую возрасту одежду, бегать на свидания. Он также может прекратить физические поглаживания, и девочка интерпретирует это так: «Не взрослей, а то я не буду любить тебя».

**Типичные фразы:** «Маленькие дети все такие хорошие, а потом..», «Я так люблю маленьких детей»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Ладно, я останусь маленьким» или «беспомощным», или «недумающим», или «несексуальным». Это решение часто проявляется в движениях, голосе, манерах, поведении.

**Последствия:** инфантильность, трудности в проявлении самостоятельности, проблемы в создании собственной семьи.

### НЕ ДОБЕЙСЯ УСПЕХА

Предписание родителей — перфекционистов, которые не ценят успехи ребенка, воспринимают их как само собой разумеющееся, детей не хвалят, не поддерживают, критикуют. Подобное предписание может возникнуть в ситуации, если папа играет с сыном в пинг-понг, только когда выигрывает, и прекращает играть, как только сын его побеждает.

**Типичные фразы:** «Ты все делаешь неправильно», «Ты не умеешь! Отойди!», «У тебя руки не из того места растут», «Это слишком сложно для тебя, отойди», «Ну, кто так делает?»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Не выигрывай, а то я не буду тебя любить».

**Последствия:** неуверенность, трудности в выполнении дел, избегание трудностей.

### БУДЬ БЕЗУПРЕЧЕН

Родители предъявляют завышенные требования к ребенку, требуют выдающихся достижений буквально во всем.

**Типичные фразы:** «Ты должен выиграть эти соревнования», «Ты должен получить за это хорошую отметку», «Ты не должен проигрывать», «Ты должен получать только отличные оценки», «Мы не должны из-за тебя краснеть»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Я должен быть безупречным», «Меня любят, только если я успешен», «Всё должно быть сделано идеально», «Хорошо — недостаточно, нужно сделать лучше всех»

**Последствия:** перфекционизм, повышенная тревожность, эмоциональная напряженность, трудности в общении в коллективе, хроническая усталость.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### НЕ БУДЬ СОБОЙ

Такое предписание передается в ситуациях, когда ребенок не соответствует ожиданиям родителей, будь то: пол ребенка, особенности внешнего вида, достижения, способности. При этом его еще и постоянно сравнивают с другими детьми.

Примерная ситуация: у матери трое мальчиков, а она хочет девочку, соответственно из четвертого сына она может сделать «доченьку». Если сын видит, что девочкам достается все лучшее, он может решить: «Не будь мальчиком, а то тебе ничего не достанется» — и иметь впоследствии проблемы со своей половой принадлежностью.

**Типичные фразы:** «мы хотели девочку/мальчика, а родился ...», «Мы хотели, чтобы у тебя волосы были светлые (темные), но у тебя...», «Ты очень похож на своего дедушку / прадедушку / тетю / брата и т.д.»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Я покажу им, что я так же хорош/хороша, как и любой/любая мальчик/девочка», «Неважно, как сильно я буду стараться, я никогда не уйду», «Я притворюсь мальчиком/девочкой», «Я никогда не буду так счастлив».

**Последствия:** несамостоятельность, трудности в принятии решений, ориентация на стороннее мнение, неуверенность в себе (например, человек считает себя некрасивым, будет стремиться совершенствовать свою внешность, стремиться стать другим.)

### НЕ ДУМАЙ / НЕ ЧУВСТВУЙ

Таковыми предписаниями родители не поощряют или блокируют вовсе проявление собственных мыслей, эмоций и чувств у ребёнка.

**Типичные фразы:** «Тебе не больно», «Что значит, не хочешь есть? Ешь!», «Ты еще не устал!», «Даже и не думай об этом...», «Не думай, просто сделай, как я говорю»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Я не должен чувствовать это», «Я не могу чувствовать это», «Эмоции проявлять плохо», «Я не должен думать», «Я глупый», «Другие все знают лучше».

**Последствия:** трудности в принятии решений, несамостоятельность, подверженность манипулированию, зависимость от других, трудности в освоение нового, безэмоциональность.

### НЕ БУДЬ ЗДОРОВЫМ / НЕ БУДЬ НОРМАЛЬНЫМ

Предписание выдается в ситуациях, когда родители проявляют много внимания к ребенку, когда он болен, и не оказывают знаков внимания вовсе, когда здоров, — это равносильно словам «Не будь здоровым». Или ситуация, когда родители уделяют ребёнку мало эмоционального внимания в случае успеха и много внимания при неуспехе.»

**Установки, возникающие у ребенка:** «Для того чтобы меня любили, нужно страдать / болеть», «Я не должен быть счастлив, пока мои родители страдают / болеют», «Я болен, моя болезнь самая серьезная».

**Последствия:** болезненность, ожидание неудачи, ощущение несчастья.

## **Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»**

### **ПОЗИТИВНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРЕДПИСАНИЯ**

Безусловно, существуют и позитивные родительские предписания, которые положительно сказываются на развитии ребенка и формировании его личности. Вот некоторые из них:

**МОЖЕШЬ БЫТЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ!**

**ТЫ МОЖЕШЬ ДУМАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ!**

**ТЫ МОЖЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТО, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ!**

**ДЕЛАЙ ЧТО ХОЧЕШЬ, НО ОТВЕЧАЙ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ!**

**БУДЬ СОБОЙ!**

Осознание – серьезный инструмент личностного развития и роста. Ознакомившись с предписаниями, вы можете определить свои собственные и понять, что вы транслируете детям в повседневном общении. Возможно – это станет очередным шагом к изменениям, позитивно скажется на воспитании детей в вашей семье.

### **Литература**

Гулдинг, М. Психотерапия нового решения: теория и практика М. Гулдинг, Р. Гулдинг. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — С. 37-44.

## **Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»**

### **ТЕМА «КАК ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ?»**

## **Правила эффективного общения с детьми**

Соблюдение данных правил будет содействовать эффективности родительского общения, усовершенствует его методику и технику.

При общении с детьми родители должны:

- постоянно подчеркивать свое уважение к индивидуальности сына или дочери, их стремлению к самоутверждению в семье;
- проявлять внимание, расположение, интерес и уважение по отношению ко всем детям в семье (родным и приемным);
- проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребенка, давать ему возможность говорить (выговариваться), спорить, высказываться, отстаивать свои суждения, взгляды, убеждения;
- перед тем, как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, начинать с похвалы и ободрения положительных качеств даже при самом сложном и трудном характере сына (дочери);
- отдавать предпочтение ненавязчивым (неназойливым) советам, замечаниям, рекомендациям, беседам, диалогу и избегать стандартных поучений;
- не упрекать ребенка при наличии у него отрицательных черт и качеств;
- тактично показывать лучшие положительные качества своей личности (эрудицию, трудолюбие, пунктуальность, гуманные отношения к людям, порядочность, честность и др.), но при этом не подчеркивать своего преимущества над детьми;
- создавать семейную атмосферу любви, доброжелательности, заботы, защищенности, радости и перспективы, что благотворно повлияет на физическое и морально-психологическое здоровье детей;
- избегать крикливости и повышенного тона;
- постоянно учиться владеть средствами и приемами вербального (словесного) и невербального общения (мимика и пантомимика, жесты, тон, взгляд, движение и др.).

### **Литература:**

Чечет В. В. Педагогика семейного воспитания: Учеб. пособие / В.В. Чечет — Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003 — 292 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «КАК ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ?»

# Как правильно разрешить конфликт?

Эффективной стратегией поведения в конфликте является — сотрудничество. При такой стратегии «выигрывают» обе стороны, и родитель и ребенок.

#### Шаг 1: «В чем суть?»

Проясняем ситуацию. Как?

1. Выслушиваем, уточняем в чем проблема: что ребенок хочет или не хочет, что нужно или важно, и какие испытывает трудности.
2. Демонстрируем свое желание понять и разобраться в сложившейся ситуации.

Зачастую внимания уже достаточно для того, чтобы подросток понял и почувствовал, что его воспринимают всерьез.

В свою очередь родитель, внимательно слушая ребенка, уже не воспринимает происходящее за простое упрямство, начинает анализировать и свои чувства, какие действия и желания ребенка вызвали негативное отношение к происходящему.

#### Шаг 2: «Какие варианты?»

Собираем предложения. Как?

1. Дать ребенку первому сформулировать возможные решения, какие угодно (можно записать).
2. Озвучить свои варианты.

Выбор стратегий, пусть даже нереальных, а может быть и шуточных, снизить конфликтность ситуации, позволит взглянуть на проблему с разных сторон.

#### Шаг 3: «Что выбираем?»

Обсуждаем варианты. Как?

1. Совместно обсуждаем все предложенные варианты.
2. Каждый высказывает свое мнение, аргументы «за» и «против».

Спокойное, разумное обсуждение снижает накал конфликта настолько, что беседа уже, как правило, проходит в ситуации доверия и взаимодействия.

Важно: принятое решение должно удовлетворять обе стороны!

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### Шаг 4: «Как поступим?»

Детализация принятого решения. Как?

1. Обсудите все детали и требования для исполнения выбранного варианта.
2. Составьте список действий, возможно понадобится и научить ребенка чему-то.

### Шаг 5: «Действуем!»

Контроль выполняемого решения, проверка. Как?

1. Наблюдайте за выполнением договоренностей.
2. Если решение не исполняется — проанализируйте причину. Возможно придется вернуться на шаг назад и внести коррективы.

### Правила работы алгоритма выхода из конфликтной ситуации:

Вступая с ребенком в диалог, необходимо иметь истинное желание его услышать и понять. В этом вам поможет **метод «активного слушания»**.

**«Активно слушать»** ребенка — значит продемонстрировать в беседе глубокую заинтересованность происходящим.

Активное слушание реализуется с помощью «Я-сообщений».

**«Я — сообщение»** — это форма высказывания человека, демонстрирующая свои намерения, свое состояние и свои чувства, стараясь не задевать и не обвинять окружающих.

### Алгоритм формулирования «Я-сообщения»:

1. Описываем тот факт, который не устраивает в поведении ребенка. («Когда ты забываешь...»)
2. Формулируем свои чувства и ощущения по этому поводу. («Я расстраиваюсь»)
3. Объясняем какое воздействие на нас оказывает такое поведение. («Потому что мне приходится возвращаться...»)
4. Сообщаем о желаемой модели поведения. («Мне бы хотелось...»)

### Как это сделать?

1. В разговоре повторяйте своими словами общий смысл услышанного, добавляя более полное и углубленное описание чувств и переживаний ребенка. Это продемонстрирует ребенку заинтересованность и понимание с вашей стороны.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### Пример:

Мама: — Вова, выброси, пожалуйста, мусор.

Вова: Мам, я занят, мне надо доделать модель танка.

Мама: Вова, Я понимаю, что ты очень увлечен своим любимым делом (демонстрация активного слушания). Но я нахожусь в затруднительной ситуации (я-сообщение: мама говорит о своих чувствах), ведро переполнено, а надо продолжать чистить овощи, готовиться к ужину. Как же нам быть? (выбор варианта решений).

2. В разговоре ваши внешние проявления: жесты, мимика, тембр голоса — должны соответствовать ситуации, демонстрировать заинтересованность в диалоге.

### Как это сделать?

1. установить визуальный контакт: позиция лицом к лицу, глаза в глаза);
2. проявлять заинтересованность во взгляде, сопроводив улыбкой;
3. говорить спокойным, ласковым, негромким голосом;
4. установить дистанцию в пространстве в пределах 50–70 см;
5. предоставить инициативу в общении ребенку.

### ВАЖНО!

Я-сообщение — вовсе **не** для того, чтобы **изменить поведение другого!** Это надо твердо усвоить.

Я-сообщение предназначено главным образом для того, чтобы ребенок или взрослый собеседник **услышал и понял вас**. Если не давать знать, ЧТО вы чувствуете, то человеку это может просто не прийти в голову!

### Литература

1. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?»: ЧеРо, Сфера; Москва; 2003 — 239 с.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? : АСТ, Астрель; М.; 2008 — 251 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

ТЕМА «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЕМЬЯ?»

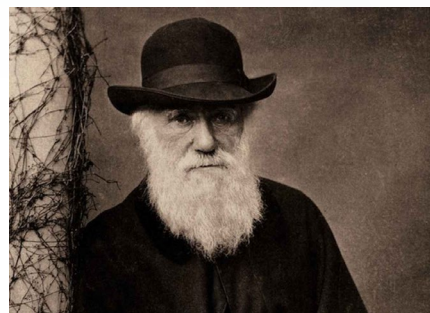
### Какими родителями были известные психологи

Читая очередную книгу о воспитании и развитии ребенка, мы уверены, что у автора этого пособия отношения с собственными детьми были идеальными. Ведь он учит этому нас!

Каким же родителями на самом деле были известные ученые, психологи, педиатры? Как на их детях отразилась профессиональная деятельность великих родителей?

**Чарльз Дарвин стал «первым детским психологом» благодаря сыну.**

Знаменитый автор книги «Происхождение видов» оставался ученым не только в своих экспедициях, но и в кругу семьи. Чарльз Дарвин был многодетным отцом и сам признавался. Что оказался чрезвычайно счастлив в семейной жизни.



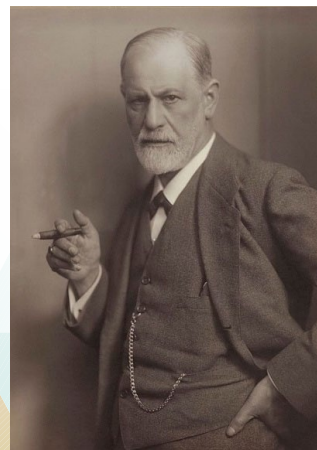
У него было 10 детей, трое из них умерли в раннем возрасте. Больше всего родительского внимания досталось первенцу Дарвина — Уильяму. Молодой отец со скрупулезностью натуралиста записывал малейшие изменения в поведении и развитии сына. Инстинктивные движения, реакции младенца на свет или громкие звуки, поведение в присутствии посторонних, когда Уильям самостоятельно взял бутылочку, в каком возрасте и как проявлялось его чувство привязанности. По сути, записи Дарвина стали первым серьезным и продолжительным исследованием физиологического и психологического развития ребенка раннего возраста. Причем, становление сына ученый рассматривал и как биолог, и как психолог, и как педагог. Впоследствии свои первые выводы он подкрепил наблюдениями над младшими детьми.

Свои заметки Дарвин опубликовал в 1877 году, когда его старший сын уже стал степенным банкиром. Читатели приняли книгу великого ученого с энтузиазмом, хотя вряд ли то же самое можно было сказать о «герое» его труда. Кому же приятно осознавать, что любой грамотный британец (а затем статью перевели и на многие языки) может узнать, как ты ломал в приступе гнева игрушки или в возрасте полутора лет ревновал отца к младшей сестре?

**Зигмунд Фрейд проводил тайные сеансы с дочерью**

Работы в области детской психологии носили побочный для самого Фрейда характер. Основными его пациентами были взрослые люди, в детстве которых доктор искал истоки всевозможных нервных расстройств. А вот младший ребенок Фрейда — Анна — стала одним из основоположников детского психоанализа, и это при том, что девушка вначале вовсе не собиралась идти по стопам отца.

В детстве Анна редко общалась с отцом, тот работал по 16 — 18 часов в сутки, чтобы прокормить семью. Дочь ученого получила педагогическое образование и пять лет проработала учительницей. Параллельно она стала посещать публичные лекции отца и в итоге тоже решила стать психоаналитиком. Для этого девушка должна была непременно пройти дидактический анализ у специалиста.





## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

Фрейд побоялся направить дочь к коллегам, чтобы те не узнали слишком многое и его семье и поэтому стал сам проводить с ней сеансы, которые держал в тайне даже от своей супруги. В то время (осень 1918 года) у психоаналитика было мало пациентов, и днем он занимался с Анной.

Едва ли не единственным свидетельством о тех сеансах осталось замечание Фрейда в письме к другу о том, что «психоанализ Анны будет очень изысканным». Действительно, родитель в роли психоаналитика, разбирающего детские травмы и беспристрастно выуживающий из подсознания пациента самые затаенные его желания — феномен исключительный.

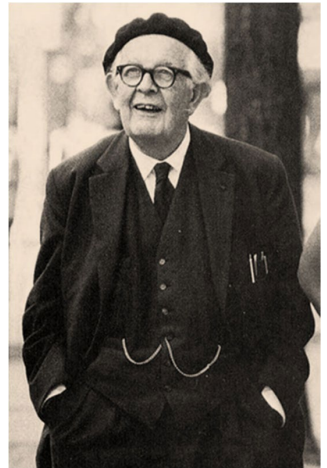
Об успехе этих тайных сеансов судить трудно, однако в 1923 году Анна Фрейд начала собственную психоаналитическую практику — занималась она преимущественно маленькими пациентами. К концу 20-х годов дочь Фрейда была признана выдающимся детским психологом. Главным своим трудом Анна считала книгу «Норма и патология в детстве».

### Жан Пиаже выяснил, как работает мозг ребенка, благодаря сыну и дочери

Жан Пиаже получил признание в научном кругу за свои открытия в области детской психологии и развития интеллекта у ребенка. Он одним из первых указал на то, что дети не обладают «более примитивным мышлением, чем взрослые», как считалось в традиционной психологии, а имеют качественно иной, своеобразный по своим свойствам образ мыслей.

Как развивается мозг ребенка, какие задачи стоят перед детьми на разных этапах взросления Пиаже помогли разобраться собственные дети — дочери Люсьен и Жаклин и сын Лоран. Подобно Дарвину, отец наблюдал за ними, ставил эксперименты (в форме игр), фиксировал с самого раннего возраста появление у малышей всевозможных ритуалов и привычек, анализировал, как работает их мозг, записывал свои беседы с сыном и дочерьми. В отличие от Дарвина, Пиаже-старшего также интересовали сны детей, их он подробно записывал и разбирал.

И хотя этичность наблюдений за ребенком с последующей публикацией остается под вопросом, никто из детей Пиаже не жаловался впоследствии на поведение отца. Наоборот, они гордились тем, что в детстве являлись объектами исследований Пиаже. Лоран даже работал в фонде, собиравшем наследие отца.



### Беррес Скиннер вырастил дочь в «воздушной камере»

Беррес Скиннер — известнейший американский психолог, а также изобретатель и писатель. Когда у него родился первый ребенок, он решил сконструировать в помощь жене «механическую няню».

К рождению второй дочери, Деборы, аппарат, уже переименованный в «воздушную камеру», был построен.

Устройство Скиннера — особое пространство для новорожденной — это закрытая камера со смотровым окном из безопасного стекла и эластичным полом. На полу — марлевая подстилка, которую легко заменить, когда он загрязнится. Температура внутри регулировалась с помощью термостата.



## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

Воздушная камера должна была заменить обычную детскую кроватку с похожими на решетку бортиками. Ребенок находился в ней в наиболее комфортных условиях, а главное, безо всякой одежды, одеял и пеленок, которые, по мнению Скиннера, лишь зря сковывали движения младенца.

Дебора наслаждалась необычайно свободой движений и росла крепким ребенком, а супруге изобретателя не приходилось постоянно следить за дочкой, при этом мать в любое время могла вынуть дитя из «камеры», чтобы обнять ее или поиграть.

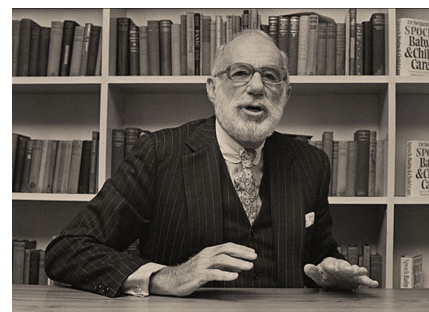
Скиннер даже хотел наладить массовый выпуск воздушных камер, но крупные компании с опаской отнеслись к термостату — вдруг он взорвется или заморозит младенца? Тем не менее, Скиннеру все же удалось продать около тысячи «механических нянь» и опубликовать в «Домашнем журнале для дам» статью под заголовком «Ребенок из ящика».

Противники Скиннера и его методов воспитания воспользовались историей с воздушной камерой, чтобы распространить ужасающие слухи, будто знаменитый психолог на самом деле ставил опыты над своим ребенком и держал дочь в клетке. О том, что Дебора будто бы в итоге сошла с ума, подала на отца в суд и свела счеты с жизнью, рассказывалось на занятиях по психологии по всей Америке. Сама Дебора эти слухи опровергала. Она была жива, здорова, ее детство прошло в любви и заботе о ней взрослых. Единственным следствием «общения» с механической няней для нее стала привычка спать только под простыней, без одеяла.

### **Бенджамин Спок — добрый доктор и деспотичный отец**

Книга Бенджамина Спока «ребенок и уход за ним» совершила настоящую революцию в воспитании детей. Сегодня суммарный тираж этой «библии для родителей» достигает 50 миллионов экземпляров.

В противовес строгим предписаниям 40-х годов двадцатого века — «кормление и объятия строго по часам» — доктор Спок предлагал подарить детям больше свободы и любви. «Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств по отношению к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете» — это утверждение стало основой его педагогической концепции и сделало Бенджамина Спока мировой знаменитостью.



Но к этим мыслям доктор пришел уже после того, как вырастил собственных сыновей Майкла и Джона. Их он воспитывал по-старинке и сам признавался: «Мы с Джейн (первая жена Спока) были, несомненно, консервативными родителями. Мы считали, что маленьких детей нужно укладывать в семь, не только чтобы они спали, сколько положено младенцам, но и чтобы мама с папой могли отдохнуть вечером в тишине и спокойствии».

Повзрослевшие Майкл и Джон вспоминали, что воспитывали их строго и главной идеей отца было совершенство. Неважно, в чем оно достигалось — в учебе, в манерах или в строительстве деревянной модели самолета. Со своими детьми Спок не был ни чутким, ни терпимым. Иногда он бывал даже жестоким и не раз устраивал сыновьям выволочки по пустякам.

## **Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»**

«У него все было или плохим, или хорошим... И уж если я делал что-нибудь не так, то всегда мог в полной мере почувствовать, насколько неодобрительно относится отец к моему поступку», — рассказывал Майкл.

Сыновья Спока признавались, что им с трудом удавалось соответствовать роли «сыновей великого человека». Доктор Спок понимал, что не может следовать собственным советам. «Я никогда не целовал своих сыновей», — признался он в одном из поздних интервью.

Материал подготовила А.П. Тархова

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЕМЬЯ?»

## Роль матери и отца в семейном воспитании

В специальной литературе приводятся разные типологии мам и пап. Психологи выделяют четыре типа мам с разными стилями поведения. (А. Я. Варга)

**Спокойная уравновешенная мама** — настоящий эталон материнства. Она всегда все знает о своем ребенке. Чутко реагирует на его проблемы, вовремя приходит на помощь. Заботливо растит его в атмосфере благожелательности и добра.

**Тревожная мама** вся во власти того, что ей постоянно мнится по поводу здоровья ребенка. Она во всем видит угрозу благополучию ребенка. Тревожность и мнительность матери создают тяжелую семейную атмосферу, которая лишает покоя всех ее членов.

**Тоскливая мама** вечно всем недовольна. Она напряжена мыслями о себе, своем будущем. Ее беспокойство и нервозность вызывают думы о ребенке, в котором она видит обузу, преграду на пути к возможному счастью. Вывод ясен: ребенку с мамой не повезло.

**Уверенная и властная мама** твердо знает, что хочет от ребенка. Жизнь ребенка спланирована ею до его рождения, и от воплощения запланированного мама не отходит ни на йоту. Ваяя ребенка по идеальной модели, мама подавляет его, стирает его неповторимость, гасит стремление к самостоятельности, тем паче — к инициативе.

По этим же параметрам выделяются типы пап: спокойные, уравновешенные, уверенные, властные, тревожные, тоскливые. Но в поведении пап всегда присутствует мужской оттенок, к тому же и роли они выполняют тоже разные. Учитывая это, психолог и детский врач А.И.Баркан предлагает свою типологию современных пап, стиль поведения которых не всегда благоприятно отражается на самочувствии ребенка.

**«Папа-мама»** — это по-матерински заботливый папа, он берет на себя все функции мамы: и искупает, и накормит, и книжку почитает. Но не всегда ему удастся это делать с должным терпением (как обычно получается у мамы). Пресс настроения папы давит на ребенка: когда все хорошо, папа заботлив, добр, отзывчив, а если что-то не ладится, бывает несдержанным, вспыльчивым, даже злым. Вот и в доме- то тепло, то холодно, а ребенку так хочется золотой середины.

**«Мама-папа»** главную заботу видит в том, чтобы лучше угодить чаду. Как мать и как отец, он безропотно тянет родительскую ношу. Заботлив, нежен, без перепадов настроения. Ребенку все разрешается, все прощается, и он иногда удобно «устроивается» на папиной голове, превращаясь в маленького деспота.

**«Карабас-Барабас».** Папа — пугало, злой, жестокий, признающий всегда и во всем лишь «ежовые рукавицы». В семье царит страх, загоняющий душу ребенка в лабиринт тупикового бездорожья. Наказания за содеянное как профилактика излюбленный метод такого папы. И вполне возможен вариант, что у ребенка рано или поздно закипит и прорвется наружу чувство ненависти... Так Карабас создает для себя Везувий, который не любит «молчать».

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

**«Крепкий орешек»** — непреклонный тип папы, признающий лишь правила без исключения, никогда не идущий на компромиссы, чтобы ими облегчить участь ребенка, когда он не прав.

**«Попрыгунья-стрекоза»** — папа, живущий в семье, но не чувствующий себя отцом. Его идеал жизни — свободная холостяцкая жизнь без ответственности за судьбы близких людей. Семья для него — тяжелая ноша, ребенок — обуза, предмет забот жены (что хотела — то получила!). При первой возможности этот тип папы превращается в приходящего папу.

**«Добрый молодец», «рубаха-парень»** — папа на первый взгляд и как брат, и как друг. С ним интересно, легко, весело. Любому бросится на помощь, но при этом забудет о собственной семье, что не нравится маме. Ребенок живет в атмосфере ссор и конфликтов, в душе сочувствуя папе, но не в силах ничего изменить.

**«Ни рыба, ни мясо», «под каблуком»** — это не настоящий папа, потому что не имеет своего голоса в семье, во всем вторит маме, даже если она не права. Опасаясь гнева жены в трудные для ребенка моменты, он не имеет сил перейти на его сторону, чтобы помочь.

### Литература:

1. Баркан А. И. Плохие привычки хороших детей. Учимся понимать своего ребенка. — М.: Дрофа-Плюс, 2003. — 352 с.
2. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 1999. — 232 с.

## Наглядно-интерактивное пособие «Формула семьи»

### ТЕМА «ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА СЕМЬЯ?»

# Родительский авторитет

Авторитет родителей — это высокая значимость и признание личных качеств и жизненного опыта отца и матери в глазах детей и основанная на этом сила родительского влияния на их поступки и поведение: послушание и выполнение детьми указаний или советов родителей не из страха перед ними или материальной заинтересованности, а признавая их справедливость и целесообразность.

А.С.Макаренко выделил родительские авторитеты, негативно сказывающиеся на воспитании ребенка:

**авторитет подавления** — повседневное воздействие на ребенка своим видом, действиями, жесткое и порой жестокое отношение к нему как личности, его действиям и поступкам;

**авторитет расстояния** — родители стараются быть подальше от своих детей, встречаясь с ними как начальники;

**авторитет чванства** — возвышение над окружающими, в связи со своим положением, в том числе и дома;

**авторитет педантизма** — большое внимание детям на уровне бюрократа, требование к детям, чтобы они относились к ним как к безукоризненному авторитету;

**авторитет резонерства** — бесконечные назидания и наставления ребенку;

**авторитет, любви** — стремление повседневно и повсеместно показывать свою любовь к ребенку и ожидание демонстрации любви ребенка к ним;

**авторитет доброты** — чрезмерная мягкость, доброта, уступчивость по отношению к ребенку;

**авторитет дружбы** — стремление создать с раннего возраста отношения с ребенком как с равным;

**авторитет подкупа** — послушание ребенка достигается путем подкупа подарками и обещаниями.

Настоящий родительский авторитет, по мнению Макаренко, основан на примере жизни и работы родителей, их поведении, знании жизни своих детей и стремлении прийти к ним на помощь ненавязчиво, ненадоедливо, неутомительно, предоставляя им возможность самостоятельно выбираться из трудной ситуации, формируя свой характер.

### Литература

Мардахаев Л.В. Социальная педагогика: Учебник. — М.: Гардарики, 2005. — 269 с.