



Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение

дополнительного образования Дом детства
и юношества «Факел» г. Томска

*Простые правила
воспитания детей*

информационный сборник
семейного воспитания для родителей



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

Авторский коллектив: Адаскевич Л.А., Анашкина Е.Б. Бережная Н.Б., Дудко Е.А., Егорова В.И., Лебедева О.А., Ярославцева Л.Р. – г. Томск, 2018

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ: информационный сборник для родителей по профилактике негативного семейного воспитания

О СБОРНИКЕ

Стиль семейного воспитания каждая семья выбирает сама. При выборе семья ориентирована на формирование положительных навыков семейного воспитания. Сборник, написанный педагогами-психологами, социальными педагогами - специалистами Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива», структурного подразделения Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детства и юношества «Факел» г. Томска рассматривает вопросы профилактики зависимого поведения, употребления ПАВ, асоциальных проявлений и формирования ЗОЖ, гражданско-патриотической позиции и семейных ценностей.

Сборник логически выстроен следующим образом: каждый родитель может узнать информацию о той или иной интересующей его теме из информационного блока. Который расположен в начале каждой темы. Затем предлагается практическая и тестовая работа. Завершают тему практические рекомендации или саморефлексия родителей.

Надеемся, что информационный сборник «Простые правила воспитания детей» будет полезен семье.

Желаем всем читателям выбрать свой стиль воспитания, который объединит вашу семью и сделает ее счастливой.



Оглавление

Тема 1 Возрастные особенности младших подростков	4
Тема 2 Наказание или поощрение	10
Тема 3 Стили общения в семье	18
Тест «Стили семейного воспитания»	21
Тема 4 Успешный родитель –счастливый ребенок или профилактика ПАВ	30
Тема 5 Воспитание основ здорового образа жизни	40
Тема 6. Толерантная семья	48
Тема 6: «Профилактика зависимого поведения»	50
Тема 7 Профилактика употребления ПАВ.....	51
Тема 8 Профилактика асоциальных проявлений	52
Тема 9 Формирование гражданско-патриотической позиции и семейных ценностей.....	53
Тема 10 Формирование ЗОЖ у подростков и детей	54
Используемая литература	56



Тема 1 Возрастные особенности младших подростков

Подростковый возраст часто ассоциируется у взрослых с ярким, тяжелым, негативно окрашенным периодом жизни ребенка, который называют «подростковым кризисом».

Подростковый кризис наступает при переходе от младшего школьного к подростковому возрасту. В настоящее время, как указывают многие авторы, пик кризиса подросткового возраста приходится на период от 10,5 до 11,5 года.



Симптомами кризиса являются:



- потеря непосредственности поведения, особенно на виду у сверстников;
- стремление ребенка выглядеть как взрослый, нарочитая независимость, настаивание на новых правах;
- снижение мотивации учения в целом и учебно-познавательной доли в ней, так называемый «внутренний отход от школы»;
- отрицательное отношение к школе, нежелание выполнять учебные задания;
- ухудшаются формы поведения, так или иначе связанные с учебной деятельностью, – прилежание, добросовестность, ответственность;
- конфликты с учителями;
- протестное поведение в семье.

Основные новообразования данного возраста можно наблюдать в трех сферах: физическом, психосоциальном и личностном развитии.

Физическое развитие



Пубертат, или **пубертатный период** - это период, в течение которого молодые люди



становятся физически зрелыми способными к репродуктивной деятельности, это возраст ускоренного физического развития и полового созревания. В этот период происходят быстрые изменения в размерах и пропорциях тела, повышение количества жировых отложений и мышечной массы, развитие репродуктивных органов и появление вторичных половых признаков, кардинальные изменения отмечаются во всех органах и системах организма. У девочек скачок роста и другие изменения в физическом развитии пубертатного периода происходят в среднем примерно на два года раньше, чем у мальчиков. Как правило, у мальчиков пик физического

развития приходится на 14 лет, у девочек – на 11 лет 8 месяцев.

Физическое развитие подростков оказывает заметное влияние на их поведение и психологические особенности. В подростковом возрасте нередко встречаются:



чередования периодов повышенной **активности**, значительного роста энергии (повышенная возбудимость, шумливость, неусидчивость) и периодов повышенной утомляемости, снижения работоспособности и продуктивности (увеличивается число ошибочных действий, подросток не может стоять прямо, постоянно стремится на что-либо опереться, жалуется на отсутствие сил).

нарушения координации движений у подростков, в результате они нередко что-то ломают, разрушают, ухудшается почерк, речь становится косноязычной. Подростки тяжело переживают подобные метаморфозы, они чувствительны к насмешкам по этому поводу.

перепады настроения, при этом дурное настроение подростков является результатом совместного влияния ситуационных факторов (проблемы во взаимоотношениях с родителями, расставание с возлюбленным и др.) и гормональных влияний.

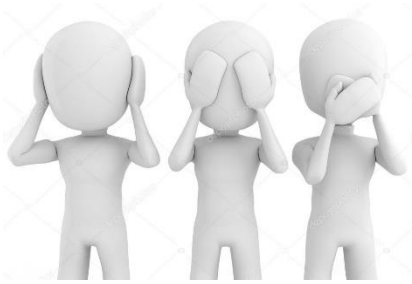
озабоченность своим внешним обликом, которая вызывает тревожность и неуверенность в себе. Мальчики обычно озабочены низким ростом и недостаточным развитием мускулатуры, а девочки – излишним весом и высоким ростом.

несоответствие социальным ожиданиям. Преждевременное половое развитие может вызвать некоторые преходящие трудности у подростков, которые, обладая взрослым телом, но детским сознанием, не могут еще соответствовать определенным социальным ожиданиям.

формирование самооценки в зависимости от своего внешнего вида (слишком быстрое или слишком медленное развитие, резкое отличие от сверстников, несовпадение своего физического «Я» с эталонами красоты).



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



Пубертат и сопровождающие его изменения внешнего вида могут привести к нарушению поведения подростков, вплоть до невротических реакций. Не случайно подростки значительно чаще, чем люди других возрастов, становятся жертвами **синдрома дисморфофобии**. Это убежденность в наличии конкретного физического недостатка, когда некоторые несовершенства или особенности внешности превращаются в бред мнимого уродства. Подросткам может, например, казаться, что у них слишком узкий лоб («такой может быть только у гориллы»), «умные люди всегда имеют большой лоб» и т. п.), нос искривлен («как у Бабы-яги»), неправильная форма лица и т. д. Причем интересно, что бред мнимого уродства касается только хорошо сформированных частей тела и обычно локализуется в области лица. Подростки часами проводят время у зеркала, пытаясь всяческими ухищрениями скрыть свой мнимый недостаток.



Девочки-подростки, становясь жертвами современного культа стройности, склонны преувеличивать свою полноту. Для того чтобы похудеть, они прибегают к вредным диетам, что иногда может привести к симптомам **нервной анорексии**. Это эмоциональное расстройство характеризуется навязчивыми идеями относительно собственного веса, что приводит к отказу от еды и устойчивой потере аппетита. Даже находясь на грани истощения, девочки все равно отказываются от пищи, они буквально морят себя голодом, боясь потолстеть и потерять свою привлекательность. Нервная анорексия – серьезное заболевание, требующее госпитализации.

Морфофункциональные изменения в организме подростка, несомненно, оказывают большое влияние на его поведение. Но биологические факторы не являются для подростков судьбоносными, и объяснить ими все особенности данной возрастной ступени невозможно. На поведение подростков влияют также социальная и экономическая эпохи, обусловленные ими социальные или культурные ожидания, обстановка в семье и школе, средства массовой информации, внутренние факторы и индивидуальные особенности развития.

Психосоциальное развитие



Подростковый возраст (период от 10–11 до 14–15 лет) зачастую называют переходным, критическим, переломным, подчеркивая тем самым трудности личностного развития самих подростков в эти годы и трудности взрослых, взаимодействующих с ними.

У подростка впервые возникает *чувство собственной взрослости*. **Чувство взрослости** – это стремление быть и считаться взрослым, желание показать свою взрослость, потребность в том, чтобы взрослость подростка признавали окружающие. Представление о том, что «я уже не

ребенок» – **центральное новообразование подросткового периода**. Между тем подростку еще далеко до истинной взрослости: и физически, и психологически, и социально он еще не может быть полностью самостоятельным, действительно взрослым. Он сам ощущает, что его взрослость еще не совсем «подлинная», подросток чувствует неуверенность в своей новой позиции, которую сам же отстаивает. Складывается своеобразная ситуация: несоответствие между осознанием себя взрослым и объективным положением зависимого от взрослых ребенка, невозможность включиться во взрослую жизнь «на равных». Именно это противоречие, попытки его преодоления, стремление выстроить свои отношения с окружающими по-новому, согласно своему представлению о себе, и обуславливают своеобразную **социальную ситуацию развития подростков**.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

На первый обманчивый взгляд нам кажется, что уж **СВОИХ-ТО детей** мы знаем, как облупленных. Но мы часто забываем, что они растут, растут каждый день, на их понятия и поступки влияем не только мы, родители, но и масса других, иногда мало предсказуемых факторов.

Да и не стоит сбрасывать со счетов особенности именно **подростковой психологии**.

Есть особенности, на которые нам удобнее не обращать внимание, не напрягаться, не учитывать, а потом, как всегда неожиданно, вдруг разгорается скандал, как нам, родителям, кажется на пустом месте, подросток уходит их дома, бросается во все тяжкие, пытается покончить жизнь самоубийством...

И это мы ТАК знаем своих детей?

Тест «**Знаете ли вы своего подростка?**» разработан специально для родителей, которым не все равно, как будет происходить дальнейшее развитие ребенка, и наше с ним родительское взаимодействие.

Инструкция:



Предлагаемый вашему вниманию опросник содержит высказывания, с каждым из которых вы можете согласиться или не согласиться, или дать «нейтральный» ответ.

Если вы согласны с данным высказыванием, то слева, рядом с номером этого высказывания ставьте знак «+»; если не согласны – знак «-»; если затрудняетесь дать определенный ответ – знак «?». :

Содержание теста

1. Поверхностность – характерная черта подростков.
2. По сравнению со взрослыми подростки более склонны к теоретизированию.
3. Если подростки думают в большей степени о действительном (о том, что уже есть), то взрослые выносят на первый план возможное (то, что ожидается в будущем).
4. Подростковому возрасту присуща категоричность суждений.
5. Взрослые в большей степени, чем подростки, склонны к поиску общих принципов и законов поведения людей.
6. Подростки склонны преувеличивать уровень своих знаний и переоценивать свои умственные способности.
7. К детям в большей степени, чем к подросткам, нужен индивидуальный подход в обучении и воспитании.
8. Повышенная эмоциональная возбудимость и эмоциональная напряженность – характерные черты подросткового периода.
9. Чувство юмора возникает и проявляется скорее в детском, чем в подростковом возрасте.
10. Дети в большей степени, чем подростки/ склонны к праздным разговорам и спорам об отвлеченных предметах.
11. Среди взрослых меланхолики встречаются чаще, чем среди подростков.
12. В произведениях художественной литературы подростков больше интересуют реальные поступки и события, чем мысли и чувства действующих лиц, связанные с этими поступками и событиями.
13. Детям в большей степени, чем подросткам, свойственно подчеркивать свои отличия от других людей.
14. «Чувство одиночества» – характерное переживание подросткового возраста.



15. Субъективная скорость течения времени с возрастом заметно замедляется.
16. Особенности своей внешности и своего физического развития больше волнуют подростков, чем детей.
17. Чувство неудовлетворенности собой тем в большей степени присуще подростку, чем ниже уровень его интеллектуального развития.
18. Жалобы на недостаточно развитые волевые качества (настойчивость, подверженность влияниям и т.д.) – характерная черта подросткового возраста и самооценки.
19. Подростки ценят педагога и его «человеческие качества» (сердечность, способность к сопереживанию и т.п.) выше, чем его профессиональную компетентность.
20. Подростки склонны предъявлять максималистские требования к коллективу.
21. Подростки обычно выше оценивают степень своего контакта с педагогом, чем сами педагоги.
22. Трудности коммуникативного характера у подростков проявляются в большей степени, чем у детей и взрослых
23. Подростки обычно больше интересуются музыкой, чем художественной литературой.
24. Стремление привести свою жизнь в соответствие с тем или иными правилами в большей степени присуще взрослым, чем подросткам.

Обработка полученных данных

Ключ: 1 +, 2+, 3-, 4 +, 5 -, 6 +, 7 -, 8+, 9-, 10 – , 11 – , 12 -, 13 -, 14+, 15 – , 16 +, 17 -, 18 +, 19 +, 20+, 21 -, 22 +, 23 -, 24 -.

Полученные данные позволяют говорить о трех уровнях знания подростковой психологии испытуемыми: низком – менее 9 баллов, среднем – 9–15 баллов, высоком – более 15 баллов.

1. До 9 баллов

Родители или воспитатели руководствуются типичными стереотипами и ложными представлениями о психологии подростка. Часто теоретизируют вместо активных действий. Склонны к авторитарным решениям, по принципу «мама знает лучше», мало прислушиваются к мнению и настроениям подростка, психологического и эмоционального контакта практически не наблюдается.

2. От 9-15 баллов

Средний уровень. Родители руководствуются здравым смыслом (обыкновенной логикой, житейскими представлениями) при общении с ребенком, но никаких специальных знаний о детской и подростковой психологии у них не имеется.

3. Свыше 15 баллов



Родители активно интересуются особенностями подростковой психологии, стараются прислушиваться к мнению подростка, не склонны к авторитарным решениям. Все это говорит о том, что данные взрослые имеют специальную подготовку и не понаслышке знают детскую и подростковую психологию. Хороший психологический и эмоциональный контакт с подростком. И даже, если возникают разногласия и проблемы, такие родители склонны к компромиссу, принятию личности ребенка и выработке совместных решений.

Родители активно интересуются особенностями подростковой психологии, стараются прислушиваться к мнению подростка, не склонны к авторитарным решениям. Все это говорит о том, что данные взрослые имеют специальную подготовку и не понаслышке знают детскую и подростковую психологию. Хороший психологический и эмоциональный контакт с подростком. И даже, если возникают разногласия и проблемы, такие родители склонны к компромиссу, принятию личности ребенка и выработке совместных решений.

<i>Я думаю, что...</i>		

Тема 2 Наказание или поощрение



Уважаемые родители!

Функция одна из самых важных функций семьи, имеющей детей. Чаще всего воспитательная функция характеризуется стилем семейного воспитания, которая является интегративной характеристикой воспитательной системы семьи.

По поводу воспитания детей существует множество теорий. Родители, воспитывая детей, обычно не теоретизируют по этому поводу, а ведут себя так, как им подсказывают интуиция, жизненный опыт и складывающиеся обстоятельства. Короче – как получится. А как же получается? С помощью теста попробуйте определить свой собственный стиль семейного воспитания.

В каждой семье существует своя система поощрений и наказаний.

Виды поощрений весьма разнообразны:

- одобрение;
- ободрение;
- похвала;
- благодарность;
- предоставление почётных прав и т.д.

Несмотря на кажущуюся простоту, метод требует дозировки и осторожности. Неумение или избыточное поощрение может приносить не только пользу, но и вред воспитанию.

Важно соблюдать определённые требования к поощрению:

Поощряя, родители должны стремиться, чтобы поведение подростка мотивировалось и направлялось не стремлением получить похвалу или награду, а внутренними убеждениями, нравственными мотивами.



Поощрение должно начинаться с ответа на вопросы: кому, сколько и за что. Поэтому оно



Поощрение не должно противопоставлять подростка остальным членам семьи. Поэтому



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

должно соответствовать заслугам подростка, его индивидуальным особенностям и не быть слишком частым. Выбирая поощрения, важно найти меру, достойную ребёнка. Неумеренные похвалы приводят к зазнайству.

поощрения заслуживает ребёнок не только, когда он добросовестно трудился на общее благо, показывал пример честного отношения к делу. Надо поощрять, если сын или дочка проявили высокие нравственные качества – трудолюбие, ответственность, отзывчивость, помогая другим.



Поощрение требует личного подхода. Очень важно вовремя ободрить неуверенного, отстающего. Поощряя положительные качества ребёнка, родитель вселяет в него уверенность, воспитывает целеустремлённость и самостоятельность, желание преодолеть трудности. Подросток, оправдывая оказанное доверие, преодолевает свои недостатки.

Главное в воспитании – **соблюдать справедливость**. Решая вопрос о поощрении, чаще советуйтесь с самим ребёнком.



-
- За то, что получено от природы;
- Из жалости (дети это чувствуют);
- Второй раз за одно и то же достижение;
- За то, что достигнуто не своим трудом;
- Из-за желания понравиться.

Наказание, как утверждают психологи, имеет тройное значение.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



Во-первых, оно должно исправить вред, причинённый дурным поведением. И ребёнок обязан убрать небрежно разбросанные вещи, починить по возможности сломанную или разбитую вещь. Из своих карманных денег хотя бы частично возместить стоимость причинённого кому – либо ущерба.



Во-вторых, наказание способствует тому, чтобы такие действия не повторялись. Оно имеет отпугивающий, устрашающий смысл, о чём мы уже говорили.



Но третье главное значение заключается в снятии вины. «Провинность» представляет собой определённое отчуждение, преграду, неуверенность во взаимоотношениях с провинившимися. Грядущее наказание должно смыть эту вину. Тем самым в наказании усматривается элемент высшей справедливости, которую виноватый и принимает.

Нельзя в качестве меры наказания лишать ребёнка прогулки, еды того, что необходимо для нормального развития. Кроме того, следует вообще помнить, что наказания, связанные с теми или иными ограничениями, лишениями, приемлемы в основном лишь в отношении дошкольников и младших школьников.

В качестве наказания может быть использована и отсрочка ожидаемого поощрения. К примеру, отложить покупку велосипеда, фотоаппарата.







Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

Обратимся к семейным поощрениям и наказаниям:



Положительная эмоциональная реакция родителя на успех ребенка: «Я горжусь тобой», «Я очень рад за тебя».

Поощрение деньга за успехи в учебе: не развивается собственно учебная мотивация, не возникает интереса к получению новых знаний, он не научится получать удовольствие от приобретения и использования знаний.

Позитивные эмоции объединяют, сближают и создают пространство доверия и искренности.

Наказания способствуют отчуждению и конфронтации.

Предоставьте возможность участвовать в совместном деле или просто провести время вместе.

Лишение участия в совместных делах нарушает доверительные отношения между детьми и родителями, соблюдению необходимых правил

Давайте детям право на ошибку, ведь опыт преодоления и исправления гораздо важнее мифа безупречности.

Отложенное наказание или угрозы, не приводящие к действиям, вредят авторитету родителей.

Ребёнок может быть наказан только за свой проступок.

Нельзя быть наказанным дважды за один и тот же поступок.

Очень важно помогать ребенку разобраться в причинах случившегося, независимо от того, насколько серьёзным был проступок.

Нельзя наказывать ребёнка, когда он болен, плохо себя чувствует, когда ребёнок старается и у него не получается.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Сравнивайте своего ребёнка не с другими детьми, а с тем, каким он был вчера. Дайте ребёнку ощущение роста своих возможностей.
- Постарайтесь найти такую сферу деятельности, в которой ваш ребёнок успешен. Хвалите сына или дочку почаще.
- Не делайте сыну или дочке замечания у всех на глазах, поговорите с ним наедине.
- Постарайтесь не фиксировать внимание школьника на оценке. Лучше оценивать его старание и желание учиться.
- Все школьные вопросы решайте с сыном или дочкой спокойно и доброжелательно, не заставляйте и не настаивайте.
- Помогите ребёнку правильно организовать своё рабочее место, приучайте его следить за своими вещами.
- Поощрение всегда более эффективно, чем наказание. В свою очередь наказание должно выражаться в лишении сына или дочки приятного и привлекательного, а не в негативном воздействии.
- Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребёнку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда общается с вами.
- Поощряйте своего ребёнка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснётся его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимает и пожмёт руку.
- Словесно выражайте одобрение пусть даже самому маленькому успеху сына или дочки, их поведению.
- Используйте чаще выражения: «ты прав», «я согласна с твоим мнением»- это формирует в ребёнке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления. Дарите своему ребёнку подарки, но при этом учите его их применять.
- Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребёнка: в День рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, после удачного выступления, сюрпризы – поощрения и т.д.
- Учите своего ребёнка быть благодарным за любые знаки внимания, проявление к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок.
- Дарите подарки своему ребёнку не только с учётом его желаний, но и с учётом возможностей семьи.
- Для поощрения своего ребёнка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые впоследствии станут реликвией в архиве семьи вашего ребёнка: грамоты собственного изготовления, газеты и дружественные шаржи.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

- Учите ребёнка понимать и ценить поощрения родителей.

Тема 3 Стили общения в семье

Уважаемые родители!

Знаете ли вы, что развитие личности ребенка включает в себя много составляющих.

С одной стороны, ребенок постепенно начинает понимать окружающий мир и осознавать свое место в нем, это порождает новые мотивы поведения. С другой, развиваются воля и чувства. Они обеспечивают действенность этих мотивов, устойчивость поведения, его определенную независимость от изменения внешних обстоятельств.

Основной путь влияния взрослых на развитие личности детей — организация усвоения ими моральных норм, регулирующих поведение людей в обществе. Эти нормы усваиваются ребенком под влиянием образцов и правил поведения. Образцами поведения для детей служат, прежде всего, сами взрослые — их поступки, взаимоотношения. Наиболее существенное воздействие на ребенка оказывает поведение людей, непосредственно его окружающих, прежде всего — его родителей.

Основные типы отношений родителей к ребенку с точки зрения дистанции между ними.



1. «Оптимальная дистанция» («уважение») — эмоционально-уравновешенное отношение к ребенку (оптимальный стиль поведения родителей): родители воспринимают ребенка как формирующуюся личность с определенными возрастными, половыми и личностными особенностями, потребностями и интересами. Основой этих отношений является уважение взрослым ребенка. Родители

выражают ребенку свои чувства, категоричность и настойчивость, но при этом сохраняют необходимую для него степень свободы и независимости. Взрослый воспринимает ребенка как личность. Межличностные отношения родителей и детей строятся на основе взаимодействия и взаимопонимания.



2. «Сокращенная дистанция» («слияние») — концентрация внимания родителей на ребенке (нежелательный стиль родительского поведения): семья существует ради ребенка. Родители проявляют постоянную гиперопеку по отношению к ребенку. Они постоянно контролируют поведение ребенка, ограничивают его социальные контакты, стремятся давать советы, навязывают общение.

В этом случае родительские позиции заключаются в следующем:



- а) чрезмерная уступчивость;
- б) неадекватность понимания личности ребенка;
- в) отношение с ребенком как с младенцем (не учитывая его возрастные особенности);
- г) неспособность адекватно воспринимать степень социальной зрелости и активности ребенка;
- д) неумение руководить детьми;
- е) духовная отдаленность отца и матери от ребенка.

3. «Увеличенная дистанция» («отчуждение») — эмоциональная дистанция между родителями и ребенком (нежелательный стиль родительского поведения). Дистанция означает психологическую отдаленность взрослых от детей — редкие и поверхностные контакты с ребенком, эмоциональное равнодушие к нему. Отношения родителей и детей не приносят взаимного удовлетворения, так как в основе своей имеют ориентацию взрослых «найти на ребенка управу», не понимая его индивидуальных особенностей, потребностей и мотивов поведения.



Стили общения авторитарный и демократический.



АВТОРИТАРНЫЙ

Авторитарный стиль в отношениях характеризуется властью родителей, желанием выработать у ребенка привычку беспрекословного подчинения. Взрослые мало считаются с индивидуальностью ребенка, с его интересами и желаниями. Хотя дети и растут послушными и



ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ

При демократическом стиле воспитания взаимоотношения членами семьи характеризуются взаимной любовью, уважением, вниманием и заботой взрослых и детей друг о друге. В семьях с демократическим стилем общения деятельными участниками жизни семьи



дисциплинированными, но эти качества складываются у них без эмоционально-положительного и осознанного отношения к требованию взрослых. В большей мере это слепое послушание, основанное на опасении быть наказанным. Уже в дошкольном возрасте у таких детей, как правило, не проявляются или проявляются слабо самостоятельность, инициативность, творчество.

очень рано становятся и дети. Взрослые обсуждают с детьми вопросы, доступные детскому пониманию. Родители стараются лучше познать своих детей, выяснить причины их хороших и дурных поступков. Предъявляя требования, взрослые обращаются, прежде всего, к сознанию ребенка, поощряют его инициативу. Де-мократический стиль воспитания дает наибольший эффект в формировании у детей сознательной дисциплины, осознаваемой заинтересованности в делах семьи, в событиях окружающей жизни. При этом родители пользуются авторитетом у детей. Наказания в таких семьях обычно не применяются — достаточно порицания или огорчения родителей. Дети из семей с демократическим стилем воспитания, как правило, более раскованны и непосредственны в общении, чем их сверстники из семей с авторитарным стилем

Нарушения в детско-родительских отношениях

К числу наиболее часто встречающихся относятся следующие:

Дисфункциональные родительские позиции



УКЛОНЕНИЕ

Эта позиция свойственна родителям эмоционально холодным, равнодушным; контакты с ребенком носят случайный и редкий характер; ребенку предоставляется полная свобода и бесконтрольность

Поддерживайте искренний интерес к делам ребенка. Контролируйте его время труда и отдыха. Помогите найти ребенку золотую середину между «занятостью» и «безделием». Заполняйте свободное время детей интересными и полезными занятиями.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



ДОМИНИРОВАНИЕ

. Для этой позиции характерны: непреклонность, суровость взрослого по отношению к ребенку, тенденции к ограничению его потребностей, социальной свободы, независимости. Ведущие методы этого семейного воспитания — дисциплина, режим, угрозы, наказания.

Наказывайте ребенка только за конкретные поступки. Поощряйте за успешно выполненное дело. Помогите ребенку составить оптимальный режим дня, в котором предусмотрено время не только для труда, но и для отдыха детей.



ОТВЕРГАЮЩЕ-ПРИНУЖДАЮЩЕЕ

Родители приспособливают ребенка к выработанному ими образцу поведения, не считаясь с его индивидуальными особенностями. Взрослые предъявляют завышенные требования к ребенку, навязывают ему собственный авторитет. При этом они не признают прав ребенка на самостоятельность. Отношение взрослых к детям носит оценивающий характер.

Если вы поддерживаете интересы детей, вы расширяете палитру его возможностей. Каждый ребенок имеет право попробовать свои силы в разных направлениях творчества. Чем раньше ребенок пройдет «пробы творчества», тем быстрее он сможет самоопределился с

Тест «Стили семейного воспитания»

Уважаемые родители!

С помощью этого теста попробуйте оценить свойственный вам стиль семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый предпочтительный для вас.



1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

- А. Преимущественно воспитанием.
- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.



2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Абсолютно с этим согласен.
- В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.



3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

- А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
- Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)
- В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
- Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)



4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

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



5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

- А. Если попросит, можно и дать.
- Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
- В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
- Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.



6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

- А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
- Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.
- В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
- Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.



7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

- А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
- Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.
- В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
- Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.



8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?

- А.** Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
- Б.** Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
- В.** Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
- Г.** Не вижу причины запрещать.



9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

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



10. Считаете ли вы, что подаете (будете подавать) ребенку достойный пример?

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

Обработка результатов

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	А	А	А	
Либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением.

Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.



Интерпретация результатов теста



- **Авторитетный стиль** (демократический, сотрудничество). Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители

требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.



- **Авторитарный стиль** (автократический, диктат, доминирование). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители своим стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность.

Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.



• **Либеральный стиль** (попустительский, снисходительный). Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.



• **Индифферентный стиль** (безразличный). Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!¹



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Проведем практикум для родителей

Уважаемые родители!

Заполните таблицу и проверьте свои знания в области детской психологии.

Слова-подсказки написаны внизу таблицы

Модель поведения родителя	Что мы говорим	Реакция ребенка
Приказы, команды, отрицательные чувства	Прекрати плакать!	
Предупреждения, предостережения, угрозы	Если ты ещё раз так сделаешь...	
Мораль, нравоучения, проповеди	Каждый человек должен... Учиться – это твой долг...	

¹ Источник: Успешное замещающее родительство: книга для приемных родителей / Авторы-составители: Е.В. Трофимова, О.Н. Хахлова. – Уфа, 2015. – 200 с.)



Советы и готовые решения	Я бы на твоём месте... Не послушалась, вот и...	
Доказательства, нотации и выводы	Пора бы уже знать, что мальчики в твоём возрасте...	
Критика, выговоры, обвинения	Всё из-за тебя... Вечно ты...	
Оценочная похвала	Я считаю тебя... Мне нравится...	
Обзывания и высмеивания (даже шуточные)		
Догодки и интерпретация	Небось опять... Я тебя вижу тебя насквозь...	
Выспрашивание и расследование	Где был? Что делал? -	
Сочувствие на словах, уговоры.	Успокойся, это ерунда. Не обращай внимания. Ничего страшного.	
Отшучивание, уход от разговора: анекдот и т.п.	Ерунда, послушай лучше такую историю...	

обида

раздражение

борьба

поддержка

внутренний

диалог

месть

скука

низкая

самооценка

избегание

неудач

агрессия

адекватная

самооценка

чувство

унижения

чувство вины

чувство

гордости

растерянность

Я думаю, что...



Я думаю, что...



Я думаю, что...



Я думаю, что...



Тема 4 Успешный родитель –счастливый ребенок или профилактика ПАВ

Неоценимый вклад в формирование эмоционально-личностной сферы ребёнка вносит семья. Именно в семье закладываются как положительные образцы поведения установки, так и деструктивные отношения. Сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми. Возникновение негативных проявлений в поведении ребенка может, по нашему мнению, предотвратить неконструктивных мер в воспитании детей.

Предлагаем вам, уважаемые родители, провести тренинговое занятие у себя дома.



Упражнение 1. «Самопрезентация»

Всем домочадцам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с сегодняшней тренировкой.



Упражнение 2. «Этажи». Представьте, что сейчас вы находитесь перед большим современным супермаркетом.

В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;
- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.



Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?



Тезис: когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным...

Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом.

В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить. Осознание родительских установок.



«Не живи». Одно из самых страшных приказаний, которое ведет человека к саморазрушительному поведению. Как правило, такой приказ неосознанно отдают родители, для которых ребенок стал неожиданностью, обузой, создавал большие трудности по причине их собственной неустроенности в жизни. Такие дети во взрослом возрасте склонны к вредным привычкам, изводят себя непосильным трудом, будто специально притягивают к себе травмирующие и трагические ситуации, не умеют радоваться.



«Не будь собой». Такое часто бывает, когда ребенок родился не того пола, который хотели родители. Тогда девочка со временем приобретает мужские черты, а мальчик — женские, испытывая запрет на собственный пол, как бы дико это не звучало. Также бывает, хотя и реже, что ребенок был рожден на замену умершему, которого очень любили, или посвящен кому-то из родственников: в таком случае на него навешивают чужой жизненный сценарий. Сюда же относятся и сравнения ребенка с другими детьми не в его пользу, неприятие таким, какой он есть.



«Не будь ребенком». Такой приказ отдают инфантильные родители, которые не хотят исполнять свои родительские функции. Ребенку с детства внушается, что «он уже большой» и любым способом на него сваливается огромная ответственность. Такие дети, вырастая, чувствуют, что у них не было детства, ощущают себя родителями своим маме и папе. В психологии это явление получило название «парентификация».



«Не вырастай». Заявление, противоположное предыдущему. Здесь действует следующая логика: «если мой ребенок останется маленьким, то и я не состарюсь, останусь неопределенно долго молодой мамочкой». Такую установку дают матери, для которых ребенок был средством добиться чего-либо, а также слишком фиксированные на своей материнской роли, порой защищаясь таким образом от чего-то. Дети с этой установкой, вырастая, страдают от низкой самооценки и «выученной беспомощности», им трудно внутренне отделиться от матери, и они не чувствуют себя взрослыми, самостоятельными людьми.

«Не думай». Запрет иметь собственное мнение. Кроме того, такая установка ведет к увлечению психоактивными веществами, меняющими сознание, к игромании и другим способам бегства от реальности.

«Не будь успешным». Родитель, отдавший такое приказание, внутренне соревнуется с ребенком. Успех для него чрезмерно важен, вероятно, из-за собственной установки «без достижений ты — ничто».

«Ничего не делай». Такое предписание также провоцирует выученную беспомощность и веру в то, что человек ни на что не способен. Это убеждения типа «у меня руки растут не из того места», «ничего не выйдет, лучше и не начинать».

«Не будь первым». За этим посланием стоит убеждение, что быть лидером — опасно. Это стремление уберечь ребенка, корень которого может быть в семейной истории: например, кто-то принял ответственность за других и пострадал от этого.

«Не принадлежи». Ребенку при этом с детства внушается, что он не такой, как все, результат — он не может вписаться ни в один коллектив, везде становится изгоем.

«Не будь близким». Такое предписание ребенок получает в семье, где не принята ласка, доверие, эмоциональная близость. Вырастая, он продолжает так же вести себя в отношениях.

«Не будь здоровым». Страшное предписание, при котором ребенок с детства усваивает, что получить любовь и заботу он, может лишь будучи физически больным. Так получаются ипохондрики и люди, мучающиеся всю жизнь психосоматикой.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



«Не чувствуй». Это предписание сдерживать свои чувства, вариант которого — не иметь своих чувств, чувствовать так же, как и мать. Одно из наиболее тяжело осознаваемых и распространенных в обществе предписаний².



Основной тезис: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».



Упражнение 3. «Родительские установки»

Попробуйте вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»?

Вспомнили!?

Теперь необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

² Источник: <https://psychosearch.ru/teoriya/problemy/597-how-do-parents-affect-our-lives-approaches-and-psychological-concepts>



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

Позиции в общении



Родитель	Взрослый	Ребенок
Позиция Родителя задает у другого позицию ребенка и наоборот. Принятие чувств ребенка - стремление к взаимопониманию со своим ребенком.	Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции у другого человека. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство ребенка с матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла».	Когда родитель ведет себя как ребенок – возникает конфликт, соперничество со своими детьми. Рождаются взаимные обиды... Очень неконструктивная модель общения.

Упражнение 4. «Памятник чувству»

глубинную
ся навык



Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой - «скульптора». «Скульпторы» вытягивают карточки с названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера перед зеркалом, так, чтобы «скульптура» могла бы отгадать загаданное. Потом игроки меняются ролями. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса:

- 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?
- 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?



Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Название и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают.

Упражнение 5. «Принятие чувств»



Не смей его бить! Это же твой брат!

Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя.

Не бойся. Собака тебя не тронет.

Симпатичный пес... Но, если боишься - давай перейдем на другую сторону.

Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется

Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?

Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...

Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку.

Эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (термин, описывающий это явление, - «эмпатия».



Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее: - Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом. - Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям. - Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет. - Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды. - Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих. - Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность. - Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 6. «Должен или хочу?»



Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

Мотивация – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию, направляет на достижение цели! Это двигатель! Нет мотивации, нет и действия.

Существуют закономерности и особенности развития мотивации на каждом возрастном этапе.

Можно рассмотреть мотивацию с позиции ее трех составляющих



Три составляющие мотивации к обучению:

ХОЧУ

Интерес, Статус, Польза – «Хочу», «Могу», «Надо».

МОГУ



Вся волевая сфера человека описывается этими тремя словами – Хочу, Могу, Надо. Любой результат, будь то простое действие («хорошо почищенные зубы») или достижение более высоких целей («пятое высшее образование»), достигается за счет этих трех «двигателей», или мотиваторов - хочу-могу-надо.

«Хочу» - это интерес как таковой, любопытство, любознательность, увлеченность, радость, творчество и свобода.



«Хочу» - одна из первых «функций воли», которые проявляются у человека, начиная с момента рождения. Поначалу у нас только «хочу» и есть – есть хочу, спать хочу, пить хочу. Начало начал – т.е. удовлетворение своих потребностей. В «хочу» заложен простейший, базовый «принцип удовольствия», примитивный «цикл зарождения и удовлетворения потребности»: сначала ощущается некое желание, стремление, тяга к чему-то, и мне хочется это – то, чего у меня нет и я вот сейчас это получу. Я хочу, я получаю, моя потребность насыщается, я испытываю удовольствие, радость или счастье ... какое-то время.

«Могу» – это возможность, способности и склонности, потенциал, успех, достижения, социальный статус. Для маленького ребенка слова «я хочу» и «я могу» практически равнозначны: «Я хочу, и мои желания исполняются, значит, я могу получить то, что я хочу». В три года (кризис трех лет) происходит конфликт «я хочу» и «я могу» - горькое осознание, что не все, что я хочу, я могу получить: «ты не всегда можешь сделать то, что хочешь прямо сейчас».

С «могу» обычно связывают самооценку, и «оценку возможностей», настоящих и будущих. От того, что я чего-то «могу» - я получаю удовольствие, но бывают и разочарования. Есть желание – видим цель. Если цель достигнута, то остается чувство удовлетворение достигнутым, и желание двигаться дальше, от достигнутого - к новым высотам. Если цель была выбрана неправильно, но, тем не менее, достигнута, разочарование преобладает: «Ну, могу... И зачем? Оно мне надо?»

«Надо» относят к взрослости. Реальное, ответственное осознание «надо» нарастает постепенно, и хорошо, если к зрелым годам набирает свою силу. «Надо» - это труд, преодоление, ответственность, обязательства, то есть - долженствование.

«Долженствование» может выражаться по-разному:

1. «Надо» - такое безликое, общепринятое долженствование, которое является необходимым и давящим. Сам факт «давления» неизбежно, рано или поздно, провоцирует конфликт между унылым «надо» и живым «хочу» и сопровождает нас всю сознательную жизнь.
2. «Я должен» - это мотивация уже более глубокая; это обязательства, которые я сам принял. Добровольно или не очень, но – принял. Я должен, я буду делать.
3. «Мне надо» - очень мощная штука! С одной стороны, вроде бы – «надо», долженствование, обязательства. С другой стороны – это же мне надо и, на самом деле, я этого хочу. Мое желание. Но не просто «хочу» и, может быть, «смогу», а – вся моя воля устремлена туда. Мне надо, и значит, так будет. А возможность? Возможность я найду. Потому что «мне надо».

Итак, если «Хочу», «Могу» и «Надо» «работают» вместе – мы высоко мотивированы, результат достигается, и мы собой довольны. Психолог Татьяна Губина в своей статье [«ХочуМогуНадо, или ещё раз о таком банальном...»](#) сравнивает триаду «Хочу-Могу-Надо» с колесом. Колесо может быть ровным, круглым, с хорошим крепким диском,



качественным протектором и хорошо накачанной, упругой шиной. Колесо не решает, куда ты приедешь. Оно просто крутится и держит дорогу. Или - скользит и вихляет... у кого как. То есть им управляешь ты сам и очень важно, чтобы «включились» все три компонента. Они работают только втроем, и никак иначе. Если кажется, что «работает» что-то одно, это ошибка. И «Хочу» - не обязательно точка входа, заход может быть и с «надо», и с «могу», это не является столь важным.

Относительно учебы данная триада расшифровывается так: «хочу» - это «мне интересно учиться» (любопытность, познавательная активность), «могу» - это «я учусь по способностям/использую свои способности и склонности», «надо» - значит, «так принято, такое правило, это важно для будущего и т.д.».

Все родители хотят, чтобы их дети были мотивированы, заинтересованы в учебе. Что может родитель? Видеть и понимать, в каком «состоянии» пребывает ребенок, и умеет ли он «управляться» со своими «хочу-могу-надо». Развивать любопытность ребенка, его интересы, развиваться вместе с ним, быть ему помощником и соратником.

Надо ли детей специально «мотивировать к учебе»? Есть несколько вариантов родительского поведения:

- стратегия, основанная на мотивации самого ребенка: отпускаем ситуацию, смотрим, что будет (эксперимент); т.е. понимание того, что дети сами как-нибудь мотивируются, хоть в школе, хоть дома;
- стратегия, основанная на стимулировании (договор, контроль): если у ребенка слабая мотивация, можно использовать систему стимулов (мотивация – внутренний импульс, стимулирование - внешний импульс): стимулы бывают разные (положительные, отрицательные, материальные, нематериальные); в данном варианте важно «заключить договор», например, о выполнении домашнего задания (договориться о времени выполнения д/з, о штрафных санкциях, которые предлагает сам ребенок, взрослый берет на себя контроль за выполнение договора).

Если же ребенку нужна помощь, родитель ее оказывает по данной схеме, постепенно «отдавая» ответственность и развивая самостоятельность:

- 1- мы вместе,
- 2- сам + мы вместе
- 3- сам + взрослый рядом
- 4- сам.

Родитель ребенка младшего школьного возраста может «обрисовывать» ему перспективные ценностные мотивы («когда ты вырастешь...»), а также находить личные мотивы, интересы ребенка. Важно давать младшему школьнику возможность самому найти способы и инструменты управления процессом обучения (т.е. то, что «помогает лично преодолевать трудности»). В подростковом возрасте побудительным субъектом к деятельности становится сам подросток. В этот период важно, чтобы родитель был «знаком



и интересен» подростку, чтобы ценности и смыслы предьявлял не как жесткую догму, а как собственное мнение, опыт других людей, собственный опыт ребенка.

В процессе учения, постепенно учебная деятельность для обучающегося ребенка становится ритуальной – т.е. привычной, а в старших классах появляется осознанное **осмысленное** отношение к учебной деятельности (появляется цель, связанная с профессиональным и жизненным самоопределением). **Смысл учения**, его значимость – это важная мотивационная составляющая личности обучающегося («Для чего? Зачем?»), определяется системой его идеалов, ценностей, которые он заимствует из своего окружения: отношение к учебной деятельности в обществе, семье, понимание значимости учения лично для себя. В ходе обучения и развития смысл учения может изменяться качественно. При осознании смысла учения («Точно знаю, для чего мне это нужно!») возрастают и успехи в учебе (увеличивается запас и повышается качество знаний, совершенствуются способы и приемы приобретения знаний), легче усваивается и становится более доступным учебный материал, эффективнее происходит его запоминание, активно концентрируется внимание, возрастает работоспособность.

Один из секретов мотивации - мы можем себя мотивировать, кто-то может нас мотивировать и мы можем кого-то мотивировать. И все-таки, самая настоящая мотивация, когда мы сами себя мотивируем (хочу-могу-надо), как написано в статье Шалыто Анатолия Абрамовича «Заметки о мотивации»: «...провожаю внутреннюю мобилизацию, так как знаю, что «побеждает тот, кто побеждает себя», «...только Вы сами можете себя мотивировать», «...мотивируйте себя всеми правдами и... неправдами».



Возвращаясь к триаде «Хочу-Могу-Надо», можно обратиться к метафоре: *мотивация – это печь, в которой горит «Хочу», но может и перегореть, топит печь «Могу», «Надо» таскает дрова.*³



ЧТО ДЕЛАТЬ?

³ Использованные источники: статья Т. Губиной «ХочуМогуНадо, или ещё раз о таком банальном...», статья Шалыто А.А. «Заметки о мотивации», вебинар Гришина Д. «Как помочь ребенку выбрать успешную профессию» - vk.com/dvgrishin_online, вебинар Быковой А. «Школа без стресса: правила для начинающих школоводов» (Школа осознанного родительства «Большая Медведица»



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон.
2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом. 3. Заранее подготовить высказывание.
4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).
5. Говорить о конкретных действиях.
6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».
7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.
8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.
9. Следить за реакцией ребенка.
10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

Тема 5 Воспитание основ здорового образа жизни

Уважаемые родители!

Сегодня, когда так стремительно нарастает темп жизни, когда неумолимо множится количество внешних раздражителей – шум, обильный, перенасыщенный поток информации, перенаселенность больших городов, когда на каждом шагу многих ожидают стрессовые ситуации, создание здорового образа жизни, становится главной всеобщей задачей. И кто, как не родители, призваны принять самое активное участие в решении этой проблемы! Кто как не папы и мамы, дедушки и бабушки, пестующих своих детей и внуков с пеленок, могут обеспечить для них рациональное питание, приобщить их к спорту, уберечь от вредных привычек, научить правилам гигиены, а главное настроить самих ребят так, чтобы они без подсказок и напоминаний взрослых стремились жить разумно, правильно, не во вред своему здоровью.

Нынешние родители - народ образованный и грамотный. Как правило, им известны принципы воспитания здорового ребенка. Если у кого-то возникают затруднения, ответ на вопрос, помощь, рекомендации всегда можно найти при помощи СМИ (журналы, газеты, радио, телевидение, интернет и в др.) Однако, несмотря на это, родители часто оказываются близорукими, вместо того, чтобы формировать у ребенка здоровые привычки, делают все наоборот – перекармливают, балуют детей, забывают проконтролировать выполнения режима дня, питания, оберегают их от каких бы то ни было трудностей, делают скидку на возраст детей. Ошибки такого воспитания рано или поздно обернутся для детей разного рода негативными последствиями в области здоровья детей. И если у ребенка в судьбе сложится что-то не так, прежде всего в этом виноваты будут взрослые.

Конечно, каждый человек хочет быть здоровым. Каждый мечтает о полном, идеальном здоровье. Но что же это такое- здоровье? Здоровье-одно из важнейших условий



полноценной жизни человека. В настоящее время существует более 300 различных определений здоровья. Так, к примеру, в словаре Даля здоровье определяется как «состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». В словаре Ожегова – «нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма». Современные трактовки здоровья носят комплексный характер, так, по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

От чего зависит здоровье человека? Считается, что на 25% оно определяется наследственностью (наследственность- свойство организма повторять от поколения к поколению сходные природные признаки), на 25% - уровнем развития системы здравоохранения и влияния окружающей среды. И 50% составляет вклад самого человека- его образа жизни. Если до середины прошлого столетия основной причиной смертности были эпидемии различных инфекционных заболеваний, войны, то сейчас на первый план вышли так называемые инфекционные заболевания, связанные с поведением человека - гиподинамией, неправильным питанием, вредными привычками и т.д.

Поэтому воспитание основ здорового образа жизни, формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» - одна из важнейших социальных задач медиков, педагогов, родителей. Очевидно, что эффективных результатов можно добиться, если начинать этот процесс в более раннем возрасте.

Под здоровым образом жизни сегодня понимают способ жизнедеятельности, который направлен на развитие и укрепление как физического, так и психического и нравственного здоровья и который реализуется в различных сферах жизни человека.

Одна из важных задач формирования здорового образа жизни связана с воспитанием у ребенка и подростка основ рационального питания. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

ПЯТЬ ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



РЕГУЛЯРНОСТЬ. Требование питаться регулярно, соблюдать режим питания- не прихоть гигиенистов и диетологов, а одна из важнейших закономерностей, связанных с деятельностью нашего организма. Все процессы, протекающие в организме (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер и регулярность - неременное условие эффективного функционирования столь сложной биологической системы.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ должен обеспечить равномерную нагрузку системы пищеварения в течение дня, вот почему он должен включать в себя как минимум 3-4 приема пищи. Надо сказать, что еда «по часам» важна в любом возрасте, но значение ее особенно велико для детей и подростков, когда в организме активно происходят рост и созревание функций. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение для организма, а также благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей имеющий «вольный график» приема пищи, отмечается высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Режим питания предполагает прием пищи в определенное время. Благодаря этому повышается эффективность процесса пищеварения, пища лучше усваивается. Младший школьник должен есть не реже 4 раз в сутки, или 5, в зависимости от нагрузки. Перерывы между приемами пищи - не более 4-5 часов. Это объясняется тем, что в организме ребенка происходят активные процессы роста и созревание систем, происходят перестройки обмена веществ и т.д. Все это требует большого расхода энергии и, соответственно, потребления пищи.

Распределение калорийности суточного рациона имеет следующий характер: 25-30% на завтрак, 35-50% на обед, 5-10% на полдник, 20-25% на ужин. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе составляет 1:1:5. Рацион питания должен быть разнообразным, одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня.



Рацион питания должен строиться с учетом веса и типа телосложения ребенка. Выше уже говорилось, чем опасен избыток и недостаток веса. Но как правильно определить «нормальный» вес? Конечно, существуют какие-то «средние» показатели, но руководствоваться ими, пытаясь выявить норму для каждого конкретного ребенка, не совсем верно.

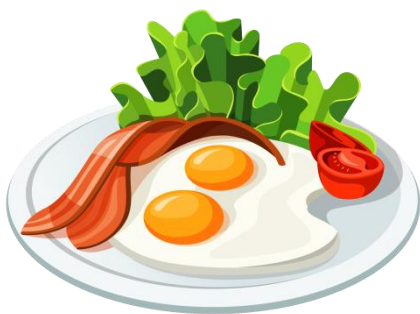
Дело в том, что существует несколько типов телосложения - дигестивный, мышечный, астено-торакальный. Дети дигестивного телосложения всегда будут полнее, чем дети астенического телосложения. И связано это с тем, что дигестивники переедают, а ребята астенического сложения недоедают. Просто у каждого из этих конституциональных типов свое соотношение мышечной и жировой ткани, данное им от природы. Поэтому для определения «нормального» веса обязательно нужно учитывать и тип конституции ребенка. Это может сделать только специалист, который сможет порекомендовать «нормальный» с учетом конституционального типа рацион питания.

Еще один важный момент, который следует учитывать при составлении меню ребенка- это возрастной этап формирования организма. Весь процесс формирования можно условно разделить на этапы роста и этапы развития. Соответственно, на каждом из этих этапов организм преимущественно нуждается в определенных видах питательных веществ. Во время роста организму необходимо много белков- это строительство структур тела. Во время развития- углеводов и жиров, которые участвуют в созревании органов и тканей. Поэтому ребенок на разных этапах может, к удивлению взрослых, менять свои вкусовых предпочтения, переключаясь на какой-то определенный вид пищи. Старший дошкольный и младший школьный возраст (5-7 лет) относятся к этапу развития, об этом обязательно нужно помнить при составлении рациона.

ТИПОВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ



Завтрак дома	7.30-8.00
Горячий завтрак в школе	11.00-11.30
Обед дома	14.00-14.30
Полдник	16.30-17.00
Ужин	19.00-19.30



РАЗНООБРАЗИЕ. Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества – все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки – основной «строительный» материал, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении жизнедеятельности систем и органов, витамины – важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме, и т.д. Так что, перефразируя известную строчку, можно сказать – «вещества всякие нужны, вещества всякие важны!» Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой «кругозор», так, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свой рацион. В основе такого воспитания – разнообразие питания в семье. В рацион питания ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные, содержащие различные виды питательных веществ.



стол о «зимнего» и т.д.

АДЕКВАТНОСТЬ. Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энерготраты его организма. А они немалые – ведь ребенок, подросток растет, в его организме происходят сложнейшие функциональные перестройки. В среднем энерготраты ребенка 12-13 лет составляют 2600-2900 ккал. Но это в среднем. В каждом конкретном случае цифра эта может меняться – в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Известно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время, а «летний»



БЕЗОПАСНОСТЬ. Безопасность питания обеспечивают несколько условий – прежде всего, использование в пищу качественных продуктов, соблюдение правил личной гигиены, способность различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой – известно даже самому маленькому. Но, к сожалению, это «знаемое» далеко не всегда превращается в «выполняемое». В последние годы все чаще отмечаются вспышки многих



инфекционных заболеваний среди детей и подростков. Основная причина этих болезней- несоблюдение элементарных гигиенических правил.

Осторожное отношение должно быть сформировано к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В этом желании нет ничего плохого. Но новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать аллергенами. Поэтому важно, чтобы дети советовались со взрослыми, прежде чем пробовать новый незнакомый продукт.



УДОВОЛЬСТВИЕ. Приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл- являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус- изначально воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги- это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, чем лучше человек способен вычленять вкусовые «полутона», тем выше и уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды- это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие не от количества съеденного (скорее здесь обратная зависимость - переедание «убивает» приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Формирование умения оценивать вкус еды, ее эстетических характеристик, определять гармоничность вкусовых сочетаний в блюде- одна из важных задач воспитания культуры питания и культуры в целом.



Обратите внимание детей на следующее:

- Здоровье - «фундаментальный» фактор, определяющий условия и качества жизни человека.
- Состояние здоровья человека зависит от множества условий. Однако образ жизни, привычки и поведение каждого из нас оказываются здесь определяющими. За счет собственных усилий, настойчивости, знаний и умений человек может справиться даже с самой серьезной болезнью, компенсировать ее последствия.
- Здоровье человека - сложное понятие. Помимо физического благополучия оно включает и личностны характеристики. Доброжелательное отношение к людям, умение радоваться окружающим, чувство юмора и т.д.- такого рода качества способствуют здоровью. Каждый из нас может воспитать их в себе.



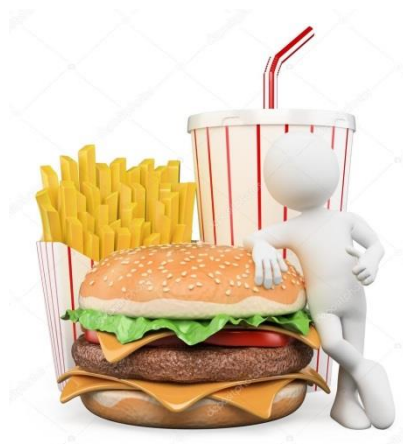
- Правильное питание- важнейший компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Существует много рекомендаций, как правильно питаться, чтобы уменьшить риск различных хронических заболеваний.

Например, не есть слишком быстро и все подряд. Не желательно принимать пищу в одиночестве, поскольку общение за столом автоматически растягивает время приема пищи. Как видите, эти советы просты, легко выполнимы. Они, несомненно, помогают настроить организм на борьбу с разными заболеваниями. Что хотелось бы добавить к этим советам? Одна из проблем детского питания- потребление углеводов. Дети, как известно, любят сладости, готовы есть их с утра до вечера. Без углеводов растущему организму нельзя. Но неограниченное потребление шоколада, мороженого, сладких напитков- прямой путь к ожирению. Как тут поступать родителям? Стараться не допускать, чтобы ребята лакомились между приемами пищи. А когда сели за стол и настал черед десерта, можно заменить все эти сладости на продукты, содержащие натуральную фруктозу- фрукты, мед. Кстати, замена продуктов - очень эффективный, но, к сожалению, недостаточно еще широко используемый резерв в питании. Например, все уже знают, что мясо можно заменить овощами. На эту роль и подходит рыба, один-два рыбных дня в неделю неплохая разгрузка для организма. Мясо можно заменить и молочными продуктами, яйцами, важно во всем соблюдать меру.



Несколько слов об аппетите. Плохой аппетит может быть симптомом нервного состояния ребенка. Обычно после сильных переживаний дети едят мало или совсем отказываются от пищи. Это пройдет. Главное не акцентировать внимание на его состоянии, не твердить постоянно, что он мало ест. Иначе ребенок привыкнет, что он никуда негодный едок, и плохой аппетит действительно станет той закономерностью, с которой уже трудно будет бороться. В любом случае нужно, прежде всего, выяснить причину плохого аппетита.

Хотелось бы остановить внимание родителей на культуре поведения детей за столом. Здесь значительную роль играет собственный опыт семьи.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

Не будем повторять прописные истины о вреде еды на ходу, о необходимости мыть руки перед приемом пищи. Надеемся, что в каждой семье эти правила соблюдаются. Но необходимо приучать ребенка к культуре поведения за столом. И здесь многое зависит от того, какой пример подают взрослые. Каждое ваше слово, движение, выражение лица схватывается ребенком, усваивается им, становится предметом для подражания, руководством к действию, и, чтобы не пришлось потом удивляться («Я ему говорила одно, а он делает по-другому»), старайтесь всегда подавать добрый пример детям. Он действеннее, надежнее всех самых правильных слов.

Все больше исследователей получают результаты, подтверждающие давнюю истину: пища и ее качество влияют на поведение ребенка. В последнее время увеличивается число так называемых гиперактивных детей. Возникает проблема их воспитания. Что делать с гиперактивными детьми? Наказывать? Лечить? «Правильно кормить!»,- считают многие врачи. Ученые, обследовав большое количество гиперактивных детей, обнаружили, что 74% из них имели нарушения метаболизма глюкозы. Такие дети могут давать реакцию в виде всплеска необузданной энергии не только на сахар и сладости, но и на фруктовые соки, которые считаются безусловно полезными. Исследование детей с синдромом «гиперактивность» показало, что полное исключение из их рациона продуктов с синтетическими консервантами, красителями, ароматизаторами, а также глутамата натрия, шоколада и кофеина на десять недель приводит к заметному улучшению поведения примерно у половины детей, а связь между пищевыми аллергиями и гиперактивностью отрицать вообще невозможно.



Современная работа по формированию культуры здорового питания, здорового образа жизни включает в себя три направления: рациональную организацию питания в образовательном учреждении; включение в учебный процесс образовательных программ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями), педагогами и специалистами образовательных и дополнительных учреждений. Только такое сочетание всех направлений работы поможет создать в школе и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни..

-Правильное питание- важнейший компонент здорового образа жизни, в значительной степени зависящий от самого человека. Знания о правильном питании помогают организовать свой рацион таким образом, чтобы полностью обеспечить организм необходимыми питательными веществами и сохранить здоровье.



Тема 6. Толерантная семья

Толерантность - состояние активное. Когда речь идет о толерантности как терпимости, как способности кого-то или что-то понять и принять, с кем-то или чем-то **иным** сосуществовать – такое толкование верно и приемлемо. Однако, думается, во многих определениях фактически, по существу, неоправданно акцентируется пассивность воспринимающего действительность субъекта толерантности. Толерантность, не связанная ни с агрессией, ни с потерей собственной социально-духовной идентичности может быть и целесообразна и продуктивна. Однако нередко толерантность вынуждена драматическими, а то и трагически безвыходными обстоятельствами. Так порой происходит в семье, когда беда угрожает или, тем более, уже случилась с детьми. Это ситуации с детьми, когда требуется **активная** толерантность, когда «простых» форм терпимости и понимания, даже сочувствия со стороны родителей оказывается недостаточно и судьба ребенка требует от старших действенных, решительных проявлений. Среди таких ситуаций – детская наркомания – одна из самых страшных по смыслу и результатам зависимость подрастающего человека, а потому и едва ли не самая страшная беда семьи.

Однако настораживает, что такую озабоченность недостаточно проявляет семья, родители. Причины столь тревожного положения разноплановы, что подтверждается результатами анкетирования проведенного среди родителей, педагогов учащихся младшего и среднего школьного возраста:

- **во-первых**, все более опасным по возможным последствиям становится беспечность родителей, среди которых 47% считают, что мол все «обойдется», «пройдет», или «у нас это не было и не будет» и т.д.;
- **во-вторых**, непонимание родителями, которые составляют 37% сути явления, его истоков, механизмов, результатов;
- **в-третьих**, наивная попытка родителей, а это 25, 3%, которые снимают с себя ответственность, и относят наркоманию к сфере компетенции медиков или органов правопорядка;
- **в-четвертых**, убежденность 24% родителей, что эта болезнь характерна лишь для социально обездоленных детей – воспитанников детских домов, сирот, беспризорных;
- **в-пятых**, неумение педагогов, родителей 43,3% вести работу с детьми грамотно, с психолого-педагогических позиций.

Результаты анкетирования говорят о некоторой **пассивной толерантности**, растерянности, бессилия и даже бездействия взрослых, что в конечном счете, делает детей беззащитными перед лицом практически смертельной опасности, причем беззащитными там, где они практически привыкли получать, как правило, помощь и поддержку.

Слепая толерантность, незнание или неумение родителей и им самим может принести неисчислимые страдания, т.к. нельзя терпеть деградацию личности ребенка - ему нужна активная, деятельная помощь.

Необходимо стимулировать **активную толерантность** семьи, прежде всего в предупреждении детской наркомании. Родителям необходимо знакомиться с доступной и



достоверной социологической, юридической, медицинской и, конечно же, психолого-педагогической информацией. На этой основе необходимо обратить внимание на реальную опасность, вовремя заметить тревожные «мелочи», не допускающие *традиционной терпимости* или равнодушия старших. Психолог школы, социальный педагог, классный руководитель помогут дать рекомендации родителям, нуждающимся в советах построенных по принципу вариативности, учитывающих типологию и возраст детей. Поэтому и информация, которую несут министерские программы «Все цвета, кроме черного», «Полезные привычки», «Полезный выбор», проводимые социальным педагогом для учащихся младшего и среднего школьного возраста включают несколько важных аспектов. Одним из такого рода общих аспектов содержания упомянутых программ выступают возрастные особенности ребят. Так как наркомания по-разному приходит к младшим или старшим подросткам, что во многом зависит прежде всего от:

- психолого-физиологических особенностей;
- социального статуса учащихся младшего, среднего, старшего возрастов;
- материальной обеспеченности достатка семьи (низкий, средний, высокий);
- социального статуса семьи (рабочие, служащие до разного уровня олигархов, бизнесменов, интеллектуальной, художественной элиты);
- структуры семьи (полная, неполная, многодетная, количество сестер, братьев), что провоцирует детскую наркоманию или влияет на ее преодоление.

Структура семьи в значительной мере определяет:

- уклад;
- традиции;
- взаимоотношения;
- взаимопонимание,
- личный пример,
- авторитет взрослых

где создаются условия для проникновения или преодоления детской наркомании. Так проведенное мини-исследование по выявлению источников информации о ПАВ в форме анонимной анкеты среди учащихся 7-х классов (49 чел.) показало следующее

Источники информации ПАВ

- 1 место – занимает улица – считают 27% учащихся;
- 2 место - телевизор -16%;
- 3 место - информация от родных -14%

Отношение респондентов к употреблению ПАВ



- отрицательное-31, 5%;
- **нейтральное-41,7%**
- положительное-16,7%

Причиной употребления ПАВ является любопытство, так считают 45 % респондентов. 41,7% подростков могут составить группу риска, т.к. они могут войти в группу положительно относящихся к употреблению ПАВ при отсутствии соответствующей и своевременной информации. Поэтому возникает первая необходимость просветительской работы по профилактике употребления ПАВ среди учащихся, родителей, педагогов. Каждый из родителей призван, может и должен выполнять свою никем не заменимую функцию в профилактике ПАВ, сделать все, чтобы



не оттолкнуть ребенка от семьи. Необходимо принимать активное участие в жизни ребенка, вовлечь его в заботы и трудности семьи, отвлечь его от дурных намерений, уберечь ребенка от разрушающих факторов.

Самая надежная преграда пороку - это семья. Драматичной становится ситуация, когда семья фактически эксплуатирует **вынужденную толерантность** ребенка по отношению к родителям - наркоманам, тунеядцам, пьяницам. В таких семьях присутствует равнодушие к детям и к тому, что они испытывают, что с ними происходит, - и это возможно в семье с любым социальным статусом. Ребенок, оказывается, будто вытесненным из собственного дома, который становится чужим и враждебным, не сулящим ни в чем поддержки. Встречаются и такие семьи, когда **толерантность «заикаливает»** - явно в ущерб ребенку, которого нужно активно спасать от такой родительской любви. Важно сосредоточиться на психолого-педагогических потенциалах семьи, связанных с оказанием помощи детям в преодолении проблем, привлекая к взаимодействию педагогов, медиков, юристов, психологов на условии толерантности, тактичности, анонимности - индивидуальных консультаций.

Семья - это социальное окружение, которое сопровождает ребенка от самого рождения. Именно под влиянием родительской семьи ребенок оказывается раньше всего. Воспитание в семье определяет деструктивный или конструктивный путь развития ребенка, так как именно в ней закладываются и интересы, и потребности, и характер, и направленность формирующейся личности.

Тема 6: «Профилактика зависимого поведения»



Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Ребенок своим поведением «кричит» о необходимости оказания ему экстренной помощи, и меры в этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные в большей степени, чем медицинские.

Большинство отклонений в поведении несовершеннолетних: безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ, имеют в своей основе один источник – социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье

Семейная профилактика должна заключаться не только в беседах об опасности одурманивающих веществ. Намного важнее сформировать у ребенка жизненно важные навыки (умение конструктивно общаться, адекватно вести себя в стрессовой ситуации, умение говорить «нет», противостоять психологическому давлению и т.п.), дающие ему возможность решать возникающие проблемы и реализовать свои потребности, не прибегая к ПАВ.

Поощряйте подростка в его интересе к любой деятельности – общественной, спортивной, творческой. Не препятствуйте, когда дети начинают пробовать множество кружков и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально, таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта и самореализуются.

Всегда показывайте ребенку, что вы его любите – словами, объятиями, улыбкой, поощрением. Воспитывайте в нем самоуважение и осознание собственной ценности,



значимости для родных и близких. Старайтесь как можно больше интересоваться делами и жизнью ребенка, выстраивайте доверительные отношения.

Вопросы для родителей



Можете ли вы:

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, несмотря на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

Тема 7 Профилактика употребления ПАВ

Адекватный родительский надзор является хорошим сдерживающим фактором употребления ПАВ. Если подросток будет знать, что его проверят, то он лишится раз подумает, прежде чем пробовать алкоголь, табак, наркотики. Каждому родителю необходимо знать круг общения своего ребенка, поэтому постарайтесь познакомиться с друзьями вашего сына или дочери. Помните, что запрет на общение можно использовать лишь в самых крайних ситуациях, когда у вас не будет сомнения в том, что влияние этого человека опасно для вашего ребенка.

Даже следуя всем этим рекомендациям, нельзя исключить возможность пробы подростком психоактивных веществ. В этой ситуации надо четко представлять, что проблема, с которой столкнулась семья, достаточно серьезная, чтобы рассчитывать лишь на собственные силы. Чем раньше вы обратитесь за помощью к специалистам, тем больше шансов помочь подростку избежать физиологических и социальных последствий употребления ПАВ.

Профилактика зависимого поведения (в том числе и употребления наркотических веществ) является одним из основных условий формирования у детей здорового образа жизни, выработки активной жизненной позиции. Для того чтобы профилактическая работа, проводимая в ОУ, была эффективной, необходим учет возрастных факторов риска употребления наркотических веществ и использование методик определенной направленности.

Информирование детей о вреде наркотиков осуществляется на уровне ассоциативного образа (без упоминания наркотиков), в результате чего формируется ассоциативно-негативный образ психоактивных веществ.

Для определения степени информированности детей младшего школьного возраста о вреде психоактивных веществ, их умения справляться со стрессовыми ситуациями, характера детско-родительских отношений, организации досуга ребенка разработана проективная методика «Что делает человек, когда ему плохо/хорошо».

Можно задать эти вопросы своим детям дома.

Задание 1. Детям дается инструкция: «Нарисуй, пожалуйста, что делает человек, когда ему плохо». По окончании задания детям предлагается заполнить анкету

Что делает человек, когда ему плохо?

- делится возникшими чувствами с родителями, близким человеком;



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

- болеет, принимает лекарства;
- вызывает скорую помощь;
- плачет;
- вспоминает приятное;
- другое _____

Задание №2. после выполнения первого рисунка дается инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, что делает человек, когда ему хорошо. По окончании задания детям предлагается заполнить анкету

Что делает человек, когда ему хорошо?

- гуляет;
- играет в футбол, догонялки и др.;
- занимается спортом;
- танцует;
- смотрит телевизор
- другое _____

Вопросы для родителей



Можете ли вы:

Поставить себя на место ребенка?

Рассказать ребенку поучительный случай из своего детства?

Тема 8 Профилактика асоциальных проявлений

В Семейном кодексе Российской Федерации говорится о необходимости укрепления семьи, построения семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважения, взаимопомощи и ответственности всех ее членов. Закон не допускает произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечивает беспрепятственное осуществление членами семьи своих прав. Каждому родителю необходимо знать, что "ребенок является самостоятельным субъектом права", то есть имеет юридические права. Особо отмечается, что для всестороннего гармоничного развития каждого ребенка ему необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви и понимания.

Каждый растущий человек имеет право свободно выражать свое мнение, нельзя применять к нему унижающие формы обращения и наказания. Так, статья 65 Семейного кодекса гласит: "Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию. Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей".



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Дети учатся жить у жизни

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире

Вопросы для родителей

Можете ли вы:



- Всегда воздерживаться от слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
- Пообещать ребенку, исполнить его желание за хорошее поведение?
- Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, а вы при этом ни во что ни вмешиваетесь?

Тема 9 Формирование гражданско-патриотической позиции и семейных ценностей

Под гражданско-патриотическим воспитанием понимается формирование у детей и подростков высокого патриотического сознания, верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Главный фактор успешного воспитания детей – гражданское поведение, нравственная чистота, дела и поступки взрослых, которые их окружают, и, прежде всего, родителей и учителей. Истоки гражданственности и патриотизма детей – в нас, взрослых, в нашей любви к Родине, в чувстве гордости за её успехи и искреннем стремлении разделить все её беды, встать на защиту, оказать ей посильную помощь, деятельно, активно разделить все её



заботы, в нашем стремлении сохранить и умножить духовную и материальную культуру своего народа. Родители сами должны жить полной, сознательной, нравственной жизнью гражданина своей страны – в этом, сами придерживались этих принципов. При этом важно не только создать положительный социально-нравственный опыт семьи, но и учитывать, как он усваивается самим ребенком: что из обстоятельств семейной жизни им принимается, что отвергается и почему.

Патриотизм должен воспитываться, он не заложен в генах, это не природное, а социальное качество и потому не наследуется, а формируется.

Сила примера родителей в формировании истинного патриота Родины очень велика. Все чем славится настоящая семья – нравственные формы поведения, любовь к отечеству, святое отношение к его культурным и духовным ценностям, гражданские чувства – все это должно быть передано детям в наследство

Вопросы для родителей

Можете ли вы:

1. Быть объективным, если ваш ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?
2. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Тема 10 Формирование ЗОЖ у подростков и детей

Здоровый образ жизни для подростков не просто важен, а жизненно необходим, если юный человек и его родители хотят, чтобы он достигал успехов, был здоровым и целеустремленным.

Соблюдение здорового образа жизни очень важно и необходимо, особенно среди детей, поэтому необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать все условия для его поддержания. Вести здоровый образ жизни необходимо всегда, но в период подросткового возраста нужно уделить большое внимание этому процессу.

Подростковый возраст — это достаточно важный период для формирования здорового образа жизни ребенка. Во-первых, на этом возрастном этапе происходят физиологические и психологические изменения организма. Во-вторых, учеба — тяжелый умственный труд, связанный с напряжением центров коры больших полушарий. Подростковый возраст характеризуется половым созреванием, эмоциональной нестабильностью. От того, какие условия для учебы и развития ребенка созданы в школе, в первую очередь зависят здоровье и формирование здорового образа жизни развивающегося человека.

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами



1. Мотивация самосохранения.
2. Мотивация подчинения этнокультурным требованиям.
3. Мотивация получения удовольствия от здоровья.
4. Мотивация возможности самосовершенствования.
5. Мотивация достижения максимально возможной комфортности.

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой активно разделить все её заботы, в нашем стремлении сохранить и умножить духовную и материальную культуру своего народа. Родители сами должны жить полной, сознательной, нравственной жизнью гражданина своей страны – в этом, сами придерживались этих принципов. При этом важно не только создать положительный социально-нравственный опыт семьи, но и учитывать, как он усваивается самим ребенком: что из обстоятельств семейной жизни им принимается, что отвергается и почему.

Патриотизм должен воспитываться, он не заложен в генах, это не природное, а социальное качество и потому не наследуется, а формируется.

Сила примера родителей в формировании истинного патриота Родины очень велика. Все чем славится настоящая семья – нравственные формы поведения, любовь к отечеству, святое отношение к его культурным и духовным ценностям, гражданские чувства – все это должно быть передано детям в наследство

Вопросы для родителей

Можете ли вы:

1. Быть объективным, если ваш ребенок ударил, толкнул или незаслуженно обидел другого ребенка?
2. Устоять против слез, капризов, просьб, если известно, что это прихоть?

Мотивация здоровья и здорового образа жизни должна занимать центральное место в процессе обучения и воспитания подростков.



Используемая литература

1. Байярд Р. Т., Байярд д. Ваш беспокойный подросток. - М.: Семья и школа, 1995
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Мн.: Попурри, 1998
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998
4. Живот Х. Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.
5. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998
6. Оклендер В. Окна в мир ребенка. - М.: Класс, 1997
7. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт. - М.: Культура, 1994
8. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995
9. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М.: Класс, 1997
10. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.
11. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего мужчину. - СПб.: Питер, 1997.



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

**Центр профилактики
девиантного поведения
детей и подростков**

Время пролетело незаметно, так же быстро, как проходит лето, и между тем Центру профилактики девиантного поведения «Альтернатива» - 5 лет.

Сейчас даже сложно вычленить из многочисленных событий, мероприятий, случаев что-то, что можно было бы поместить в рамки газетной статьи. Поэтому Центр «Альтернатива» просто открыт... Открыт для новых встреч, общения, новых маленьких и больших побед над собой и своими трудностями, а их то уж как много...

Поддержка позитивных личностных изменений

Завтра начинается сегодня!

ФАКЕЛ
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОШЕСТВА

Альтернатива

Центр профилактики девиантного поведения детей и подростков

Приходите к нам!

Как нас можно найти?
«Альтернатива» тел. 48 - 01 - 46
Адрес: пр. Кирова, д. 59.
ДДиЮ «Факел»,
тел. 48 - 00 - 05
Адрес: пр. Кирова, д. 60.

информационный проспект

Томск

Безопасная образовательная среда



Проект «Обеспечение психологически безопасной среды в образовательные среды в образовательных учреждениях посредством реализации программ дополнительного образования социально-педагогической направленности»

