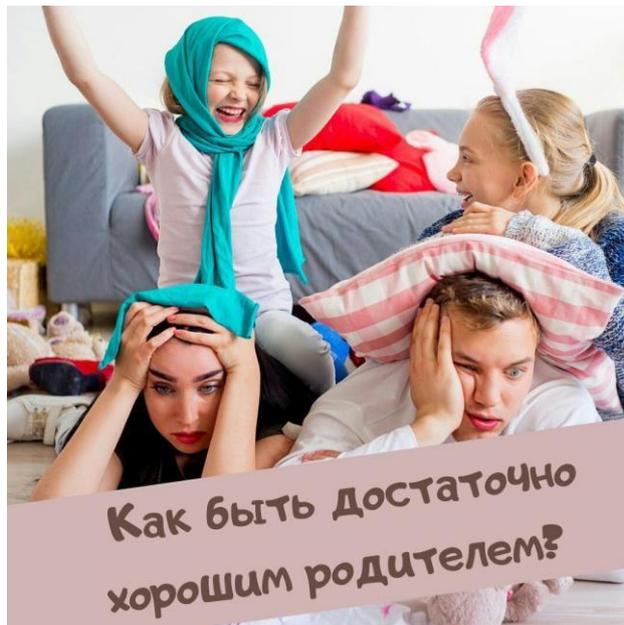


Оглавление

Как быть достаточно хорошим родителем.....	3
Как позаботиться о себе и снизить напряжение?.....	5
Как выражать и контролировать свои эмоции.....	7
Как вести себя в конфликтных ситуациях.....	10
Социальная помощь в трудных жизненных ситуациях для жителей Иркутской области.....	13
Общение с детьми. Правила поведения.....	17
Влияние матери и отца на формирование личности ребенка.....	20
Влияние других членов семьи на формирование личности ребенка.....	22
Стили семейного воспитания.....	24
Как сохранить психическое здоровье детей?.....	26
Как общаться с детьми с 0 до 4 лет?.....	29
В период от 1 года до 4 лет ребенок совсем еще малыш.....	30
Как общаться с детьми с 4 до 7 лет?.....	33
Как общаться с детьми с 6 до 7 лет?.....	35
Как общаться с детьми 8-12 лет?.....	37
Как общаться с детьми 12 -19 лет?.....	40
Как научить ребенка самостоятельности?.....	43
Правила семьи. Правам и обязанности.....	46
Разрешение конфликтных ситуаций.....	49
Правила семьи принятие решений.....	51
Как защитить ребенка на просторах интернета?.....	57
Зачем детям нужны домашние обязанности?.....	59



Как быть достаточно хорошим родителем.

Воспитание детей — ответственная задача. Как прокачать навыки мам и пап, чтобы вырастить счастливого ребёнка?

- Самое ценное, что вы можете дать своему ребенку, — это свое время, внимание и любовь. Когда вы находитесь рядом с ребёнком, ваши мысли должны быть с ним, а не на работе или в смартфоне.
- Любить ребёнка безусловно — это значит давать любовь, даже когда ребенок ведет себя не так, как вам хотелось бы. Истерика ребенка — это не повод для воспитания ребенка. Это повод для воспитания себя.
- Добрый и злой полицейский в одном лице. Этот рецепт здорово помогает сгладить противоречие между любовью и воспитанием: «Можно запрещать, но при этом сочувствовать ребенку, сохранять с ним доброжелательный контакт: «Я понимаю, как тебе хочется еще мультик, но нам пора спать. Ты расстроился? Иди ко мне, я тебя пожалею».
- В семье должна быть иерархия, и каким бы понимающим ни был родитель — он должен быть главным.
- Любить, обнимать, носить на руках, хвалить. В общем, делать всё, чтобы ребенку не приходилось прибегать к экстремальным способам привлечения внимания. Истеричный ребенок — это ребенок недолюбленный, а вовсе не избалованный.

- Основная ваша цель — выстроить с ребенком доверительные отношения.

- Не бойтесь «избаловать», так мы помогаем ребёнку справиться со стрессом. «Ути-пути», «Как хорошо покушал!», «Молодец какой, сам попил!», «Ты у меня самый лучший!» А также: «Это что такое? А, зайка... Какой красивый зааааайка!».

- Хвалите ребенка. Поощряйте. Стимулируйте к деятельности, лучший способ - это свой пример.

- Обнимайте ребенка. Правило 8 объятий в день.
- Сопереживайте ребенку.
- Читайте вместе и обсуждайте книги.
- Совершенства не бывает. Идеальных родителей тоже нет.

Достаточно хороший родитель – вот к чему мы все стремимся.

Любить, заботиться, уважать, ценить - этого достаточно, чтобы быть хорошим родителем своим детям.



Как позаботиться о себе и снизить напряжение?

Когда мы летим в самолете, каждый раз проходим инструктаж сначала надеть маску себе, а потом ребенку!

Так и в нынешней ситуации сначала маску спокойствия и эмоционального равновесия надеваем на себя, а потом заботимся о ребёнке.

Обычно мы живем в заданном ритме, двигаемся по привычной траектории и прислушиваемся к себе только тогда, когда что-то «ломается». Например, вы заболели, лишились сил, не получается достичь результата.

Забота о себе включает понимание своих телесных и психологических потребностей, контакт со своими мыслями и чувствами, осознание своих возможностей и ограничений.

Первое, что следует сделать, это поставить себя в центр своей жизни. На первое место. Несмотря на наличие детей, мужа, жены, родителей и прочих близких людей.

И это не эгоизм, это и есть забота о себе, ведь вы же все равно выполняете все функции, что и раньше.

Это норма. Помните! Если я не сумею позаботиться о себе, я буду бесполезен(а) для тех, кто рядом, а моя "забота" о них либо станет невозможной, либо будет фикцией из серии "догнать и причинить добро".

Как же снять это напряжение?

Вот здесь-то и необходим такой ценный навык, как умение расслабляться, который важен для здоровья и благополучия каждого человека.

Человек расслабленный — это, прежде всего, человек спокойный. Он не отвлекается на все подряд, не растрчивает зря свою энергию, не дёргается, не переживает, обретая состояние внутреннего спокойствия.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

Сейчас я чувствую себя лучше.

Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

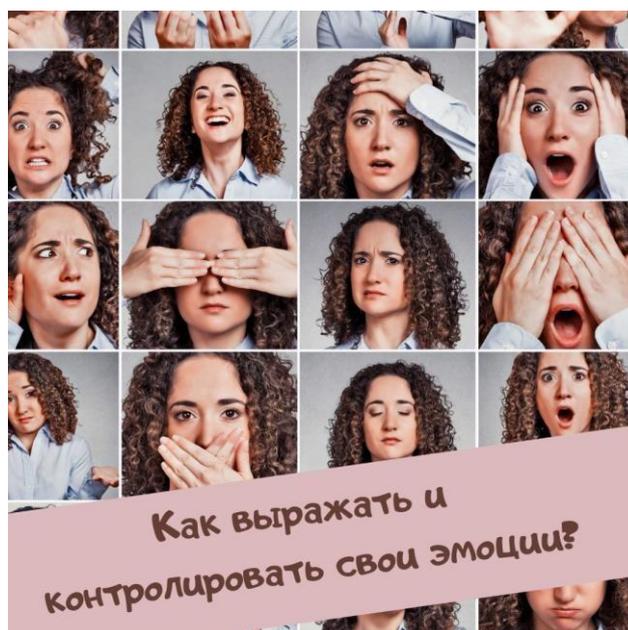
Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на всякие беспокойства.

Что бы ни случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее, чтобы избежать стресса.

Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа "нет" и "не получается".

Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух или записывайте на бумаге.



Как выразить и контролировать свои эмоции.

Порой, поддавшись эмоциям или позволив себе пойти на поводу у ложных чувств, мы совершаем поступки, в которых впоследствии раскаиваемся. При этом мы оправдываемся, что утратили над собой контроль, поэтому эмоции взяли верх над разумом. То есть не мы управляли эмоциями, а они нами.

Эмоциональная стабильность — главная составляющая гармоничной личности.

Многие люди боятся выразить свои эмоции, поскольку думают, что их неправильно поймут, не будут общаться с ними, обидятся и т. п.

На самом деле, откровенно выражая свои чувства, мы добиваемся уважения других людей и доверительных отношений.

Главное - научиться выражать свои чувства правильно, без агрессии и страха.

Как выразить позитивные эмоции, рассказывать не стоит. Это и так каждый знает. А вот выражение негативных чувств следует всегда сопровождать открытым выражением очень конкретных желаний.

Правила выражения негативных чувств:

- Не откладывайте на потом. Начинайте сразу же, как только ребёнок или близкий человек сделал что-то неприятное.
- Объективно опишите ситуацию. «Я вижу, что ты злишься на меня, и поэтому не хочешь, чтобы я объяснила».
- Используйте местоимение «Я», например «Я расстроена..., огорчена..., разочарована..», вместо «ты» такой-сякой...
- Назовите чувство "по имени" как можно точнее - не преувеличивая и не приуменьшая. «Мне неприятно», «Я злюсь, когда...», «Я расстраиваюсь, когда...».
- Скажите, каким конкретно поступком вызваны ваши чувства. «Мне неприятно, когда ты не слушаешь меня. Это значит, что ты ...».
- Постарайтесь подкрепить слова делом - действиями, мимикой, позой, интонациями. Это не значит, что нужно распускать руки!
- Расскажите, чего вы хотите в связи с этим. «Мне хочется, чтобы мы доверяли друг другу». «Я хочу, чтобы ты говорил со мной». «Я хочу, чтобы ты выполнял свои обязательства и договоренности».
- Выслушайте ребенка или близкого человека и скажите, что вы его понимаете.
- При необходимости повторите еще раз.

Не ждите немедленных ответных действий. Главное - чтобы ваши чувства и желания были услышаны.

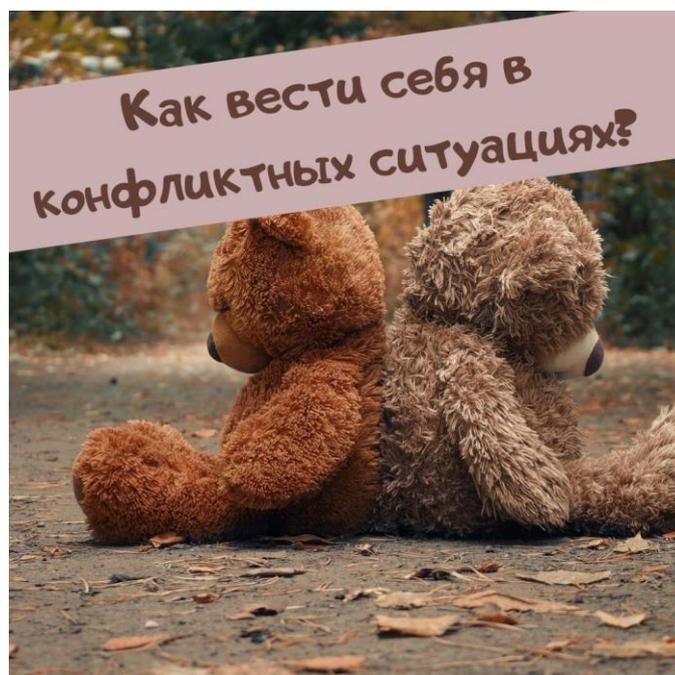
Однако эмоций нельзя избегать, их нужно использовать – эффективно и во благо себе.

Даже самые негативные и неприятные эмоции, которые вы пытаетесь контролировать, на самом деле идут вам на пользу, потому что они являются призывом к действиям, к изменениям, к новым поискам решений той или иной сложившейся ситуации.

Самый скоропомощный прием для контроля своих эмоций это...
Градусник.

Представьте себе градусник. Определите градус вашего гнева, например, Опустите градус и почувствуете, что успокаиваетесь.

Этот прием вы можете использовать в дальнейшем для экстренной работы с любыми состояниями - повышать градус положительных эмоций и понижать градус отрицательных.



Как вести себя в конфликтных ситуациях.

Конфликт - это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия, которыми зачастую выступают наши домашние.

Все люди разные и мы всегда выбираем стиль конфликта в зависимости от ситуации.

Стиль «Конкуренция»

«Чтобы я победил, ты должен проиграть».

Стиль «Приспособление»

«Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».

Стиль «Компромисс»

«Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».

Стиль «Сотрудничество»

«Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».

Стиль «Избегание»

«Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия не принимаю».

Самый конструктивный стиль это сотрудничество. Но не всегда удается его использовать.

Правила поведения в конфликтной ситуации, которые помогут конструктивному его разрешению:

Помните о том, что в основе конфликта всегда лежит определенная ситуация. А Вы с ребенком объединяете усилия, «беретесь за руки» если хотите, чтобы вместе разрешить эту ситуацию. Взаимным обвинениям здесь места нет, как вы видите.

Выясните, в чем состоит причина конфликта. Для этого можно использовать как уточняющие вопросы (Как получилось, что?) или техники активного слушания, которые позволяют понять и назвать чувства другого человека без оценивания (Ты сегодня подрался в школе, так как был сильно зол на Колю). И еще немаловажное условие: выяснение причин должно проходить после того, как Вы овладели своими чувствами, без криков и ругани (Градусник).

Четко сформулируйте, чего вы хотите и чего хочет ваш ребенок. К примеру: «Я хочу, чтобы посуда была чистой к моему приходу домой. Ты хочешь, чтобы у тебя было достаточно свободного времени для общения с друзьями».

Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта с учетом интересов всех участников. Возможно составление письменного списка. Желательно формулировать желаемое поведение в позитивной форме (Не дрался, а спокойно общался с другими учениками; не сбегал с уроков, а присутствовал на всех занятиях).

Чем более конкретные меры прописаны, тем больше вероятности, что они будут приняты и выполнены (Вместо уборки в комнате – сложить вещи в шкафу и навести порядок на письменном столе).

Совместно дайте оценку всем вариантам и выберите тот, который максимально соответствует интересам всех участников взаимодействия. Будьте гибкими, если желаете достичь главного – разрешения конфликта.

Договоритесь действовать в соответствии с данным вариантом, старайтесь следовать договоренностям, желательно с указанием срока

договоренности. К примеру, наш договор действует в течение следующей недели.

В случае нарушения договоренности не судите строго ни ребенка, ни себя. Возможно, причина в том, что при выборе решения кто – то был не совсем искренним и на самом – то деле предложенный выход из ситуации кого – то не устраивал. Имеет смысл пересмотреть договоренность и вновь прийти к обоюдному согласию.

Конфликт может стать ресурсом и точкой роста для отношений, если разобраться, понять и услышать друг друга в итоге.

Когда вы следуете таким конструктивным путем разрешения конфликта, акцентируйте внимание ребенка на ваших действиях и взаимных усилиях, которые вы прилагаете к тому, чтобы найти решение, которое устраивает всех участников. Похвалите его и себя.

Так вы не просто справляетесь с конфликтной ситуацией, но и обучаете своего ребенка справляться с подобными трудностями.

Роль учителя позволяет вам действовать в конфликте уже более осознанно и обдуманно.



Социальная помощь в трудных жизненных ситуациях для жителей Иркутской области.

Тема, безусловно, сложная, но необходимая. Никто, не застрахован ни от чего, поэтому важно знать, что делать в той или иной ситуации. Куда можно обратиться за помощью и понимать алгоритм действий.

Мы хотим вам предложить список организаций Иркутска, которые реально способны оказать помощь.

1. Фонд поддержки инициатив милосердия и осознанности «Путь сердца».

Оказывает психологическую и материальную помощь беременным и недавно родившим женщинам в сложной жизненной ситуации.

Адрес: г. Иркутск ул. Сибирская 21а/3 (с обратной стороны здания).

Контрактный телефон: 89246222270,

Телефон горячей линии 88002011597

[Vk.com/sohranimdetei](https://vk.com/sohranimdetei)

[Facebook.com/ sohranimdetei](https://facebook.com/sohranimdetei)

2. Благотворительный фонд «Оберег».

Оказывает помощь неполным семьям - женщинам с малолетними детьми, беременным, которые в силу тех или иных причин не имеют собственного жилья и т.д.

Адрес: 664017 г. Иркутск, ул. Помяловского, 19 «а».

Контрактный телефон: (3952) 67-41-67.

Адрес сайта: <http://obereg38.ru/>

e-mail: 674167@mail.ru.

3. Кризисный центр «Мария».

Оказывает помощь неполным семьям - женщинам с малолетними детьми, беременным, которые в силу тех или иных причин не имеют собственного жилья и т.д.

Прием граждан ведется каждый день с 10 до 18 часов по адресу: ул. Шахтерская, 24

Просьба звонить заранее по тел (3952) 738-708.

Контактный телефон: 89027638708

T. 89016748713

e-mail: Freya.75@mail.ru

4. Центр Реабилитации «ВОЛЯ». Работа с зависимостями.

Адрес:

664056, г. Иркутск, ул. Академическая, 74, оф. 220

Телефон:

+7 (3952) 20-20-52

+7 (902) 511-10-93

+7 (3952) 41-96-29

nfo@volya-irk.ru

metod@volya-irk.ru

5. "Всероссийский детский телефон доверия для детей и их родителей 88002000122; 8800350405"

6. Ассоциация общественных объединений многодетных семей Иркутской области «Берегиня», включает в себя различные общественные объединения Иркутска и Иркутской области, занимающиеся проблемами семей с детьми.

Общество «МногоДеток» г.Иркутск

Адрес: г.Иркутск, ул.ФранкКаменецкого д.22 оф.7

Контактный телефон: 8-914-901-9302

Bereginya.38@yandex.ru

38берегиня.рф

7. АНО ДПО "Иркутский центр медиации"

- оказание услуг в сфере дополнительного образования;

- проведение процедур медиации;

- оказание содействия детям и семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации или социально опасном положении.

Адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 160, офис 528

Почта: irkmediator@mail.ru

Контактный телефон: 89025158757

+7 (3952) 747-786

+7 (3952) 747-735

Помните, что безвыходных ситуаций нет! Всегда есть выход. Просто необходимо уметь просить о помощи и не стесняться этого, не оставаться со сложной жизненной ситуацией один на один.

В Иркутске огромное количество неравнодушных людей и организации, которые, почти круглосуточно предоставляют возможность получить помощь в разных сложных жизненных ситуациях.

МЫ В ЭТОМ МИРЕ НЕ ОДНИ!

Примеры чек листов, по которым вы можете подготовить полезную информацию для своей семьи:

Чрезвычайная информация

Служба спасения: _____

**Сохраняйте спокойствие. Опишите ситуацию.
Не вешайте трубку.**

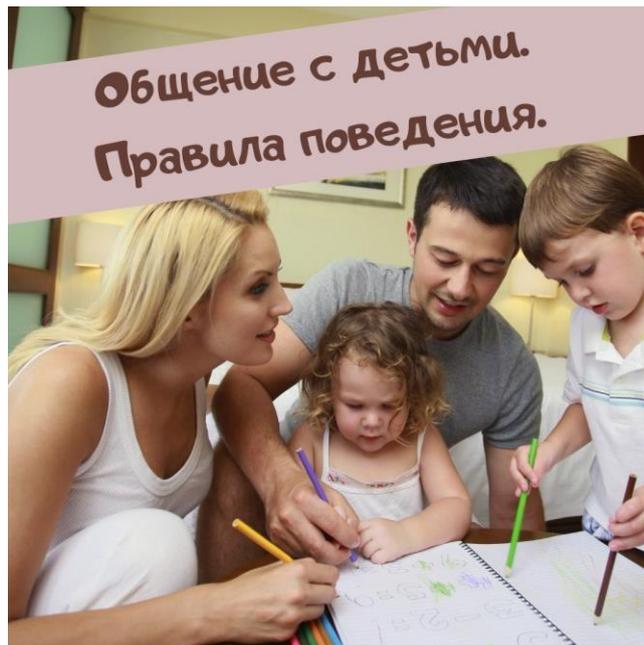
этот телефон _____ этот адрес _____	направление _____ _____
--	----------------------------

важные телефоны	чрезвычайный план
скорая помощь _____ детская неотложка _____ пожарная служба _____ полиция _____ газовая служба _____ мой раб. телефон _____ мой моб. телефон _____ раб. телефон супруга _____ моб. телефон супруга _____ имя соседей _____ телефон соседей _____ имя друга _____ телефон друга _____ другие телефоны _____ _____ заметки _____	мы соберемся здесь: _____ _____ или здесь: _____ _____ наши чрезвычайные контакты: _____ телефон _____ адрес _____ _____ наша аптечка находится: _____ _____ наш чрезвычайный комплект находится: _____ _____ план для домашних питомцев: _____ _____ _____

ОДИН ДОМА

<p>Семья</p> <p>Мама _____ папа _____ бабушка _____ дедушка _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Дом</p> <p>Адрес _____ Код домофона _____ Этаж _____ Телефон _____ Номер _____</p> <p>Экстренные службы</p> <p>Полция _____ Скорая _____ Пожарные _____ Служба газа _____ _____ _____</p>	<p>Бытовые службы</p> <p>Диспетчерская _____ Интернет _____ Доставка еды _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Сказать доктору</p> <p>Будильный звонок _____ Номер ОМС _____ Аккредитация _____ _____ _____</p> <p>Другое</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	--

#МММмм
@МММмм
МММмм



Общение с детьми. Правила поведения.

Основные правила общения с детьми, которые существенно облегчат вам жизнь.

1. В самой неприятной ситуации помните — это ваш любимый ребенок. Ему тоже трудно, а он не обладает вашим опытом и мудростью.
2. Давайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть — с его плохим настроением и невыполненным заданием. Как можно чаще говорите ему: «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Какое счастье, что ты у нас есть».
3. Ваш ребенок с уважением будет относиться к вам только тогда, когда вы будете уважать его.
4. Если вы рассержены, помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация несут ребенку сообщение о его самооценности.
5. Активно проявляйте свою радость от его успехов, подкрепляя это словами.
6. Ваши дела должны максимально совпадать со словами и подкрепляться правилами, одними для всех членов семьи.
7. Перед трудным разговором займите удобную для вас позицию, вам необходимо видеть глаза ребенка.

8. Ребенок должен понимать ваш взгляд. Сказать, ничего не говоря, — это высочайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.

9. Не углубляйтесь в нравоучения и «размышлизмы», уже с момента обращения к ребенку ему должна быть доступна суть ваших претензий и недовольства.

10. Слушайте ребенка, не отвлекаясь. Всем своим видом демонстрируйте свою заинтересованность. Дайте ребенку высказаться, не торопите его.

11. Ваши слова — это установки. Поэтому контролируйте свои высказывания. Даже говоря ласково «Дурачок ты мой», вы можете унижить достоинство вашего малыша.

12. Советуйтесь с ребенком. Кроме того, что вы можете почерпнуть интересную информацию, вы продемонстрируете свое уважение.

13. Сведите к минимуму ситуации, когда ребенок должен остаться один на один со своими переживаниями. Если он не решается начать сам, поддержите его: «Я вижу, что тебя что-то беспокоит», «Я вижу, что тебя кто-то огорчил», «Расскажи мне, что с тобой...».

14. Не вступая вразрез с предыдущим правилом, помните, что каждый имеет право на свои чувства и переживания. Поэтому не настаивайте, если ребенок не расположен в данный момент к душевным разговорам.

15. Соблюдайте правила речевого этикета даже в быту, в привычных ситуациях. Даже за маленькую услугу благодарите близких, в том числе и ребенка.

16. Возьмите за правило тот факт, что оценке должны подвергаться поступки и поведение, а не личность. Другими словами, например: «Сынок, я тебя по-прежнему люблю, но сейчас ты поступил некрасиво».

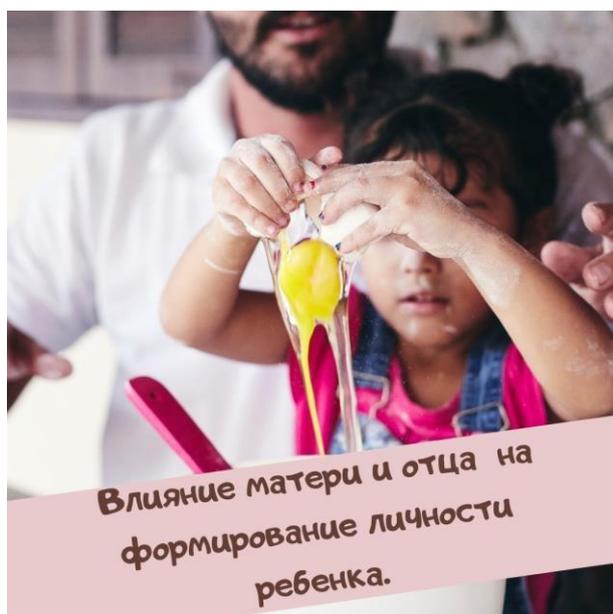
17. Никогда не сравнивайте ребенка с другими. Вам бы это тоже не понравилось.

18. Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: «Я сейчас занят(а)...», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во все лезешь», «Что бы ты без меня делал?», «Это надо делать не так».

19. Найдите время для общения с вашим малышом, ведь это важнее, чем не глаженое белье.

20. Не идите на поводу у семейных воспитательных традиций, ситуация уже изменилась, да и ваш ребенок — это не вы.

21. Забудьте о снисходительности взрослых, каждый человек, независимо от возраста, достоин уважения.



Влияние матери и отца на формирование личности ребенка.

Материнская любовь по самой своей природе безусловна — мать любит своего ребенка, потому что это ее дитя.

Отцовская любовь — это обусловленная любовь. В обусловленной отцовской любви можно найти, как и в безусловной материнской, и отрицательные и положительные стороны.

Отрицательная в том, что отцовская любовь должна быть заслужена, что она может быть утеряна; положительной стороной является то, что, поскольку отцовская любовь обусловлена, ее можно добиться.

Материнская и отцовская установки по отношению к ребенку соответствуют его собственным потребностям. Младенец нуждается в материнской безусловной любви и заботе как физиологически, так и психически. Более старшему ребенку необходимы отцовская любовь, его авторитет и руководство.

Таким образом, функция матери — обеспечить ребенку безопасность в жизни, функция отца — учить его, руководить им, чтобы он смог справиться с проблемами, которые ставит перед человеком то общество, в котором он родился.

Родительство сводится к тому, что материнское и отцовское влияния дополняют друг друга, так как:

Во-первых, различия между отцами и матерями менее важны, чем сходства, а механизмы их воздействия на детей одни и те же. Тепло, заботливость и близость одинаково благотворны для ребенка независимо от того, дает ли их отец или мать.

Во-вторых, индивидуальные свойства отцов, будь жестким или мягким, влияют на формирование ребенка значительно меньше, чем их взаимоотношений с детьми.

Дети, у которых сложились надежные, поддерживающие, взаимные и эмоциональные отношения с родителями, имеют значительно больше шансов стать психически благополучными, чем те, у кого отношения с родителями, будь то мать или отец, холодные.

Количество времени, проводимого отцами с детьми, менее важно, чем то, что они в это время делают и как эти отцовско-детские отношения воспринимаются другими значимыми людьми в их среде.

В-третьих, важны общие семейные индивидуальные отношения внутри семьи. Супружеская гармония — постоянный спутник хорошей психологической адаптации ребенка, а конфликты и ссоры приводят к психологическому неблагополучию.

В-четвертых, воспитание детей отцом и матерью проявляется и в том, что отец учит ребенка тому что, а мать — тому как, отец учит ребенка быть кем-то, является проводником в общество, показывает, что такое хорошо и что такое плохо. Когда мамина задача создавать все условия комфорта ребенка и его безопасности.

Подводя итог можно сказать, что оба родителя влияют на будущее своего ребенка. Любовь, забота и уважение это лучшие инструменты в воспитании здоровой личности.



Влияние других членов семьи на формирование личности ребенка.

Кто же такие другие члены семьи и какое влияние они оказывают на детей? Братья и сестры, дедушки и бабушки и т.д. Все члены семьи вносят огромный вклад в воспитание личности ребенка. Старшие родители (бабушки и дедушки) выступают хранителями многих ценных традиций и культуры. Передавая их младшим, они обогащают социальный и нравственный опыт семьи, сохраняют культуру своего народа.

В многопоколенной семье дети, наблюдая течение старости, учатся состраданию, умению прийти на помощь нуждающемуся, им предоставляется возможность оценить мудрость старшего поколения.

Деды и внуки эмоционально обогащают друг друга. Пожилые люди сохраняют более спокойный ритм жизни всей семьи, их методы воспитания менее категоричны и безапелляционны по сравнению с молодыми родителями. Вместе с тем, многие бабушки и дедушки помогают родителям, посвящают им много времени из своей жизни.

Братья и сестры – это наши первые соперники и, одновременно, самые близкие друзья! Они очень сильно влияют на нас и нашу жизнь, и отрицать этого нельзя:

- Они учат нас дружить

- Они не дают нам стать эгоистами. Единственный ребенок в семье всегда ощущает себя центром всеобщего внимания, и в этом есть свои минусы – он может вырасти эгоистом. Но если детей в семье двое и больше, то они учатся делить любовь и внимание родителей между собой.

- Они учат нас сопереживать.

- Они учат общаться с противоположным полом. Если у девочки есть брат, ей будет легче познакомиться и начать общаться с мальчиками. И наоборот: наличие сестренки у мальчика даст ему первый опыт общения с девочками.

- Они учат спокойно относиться к шуткам. Безобидное поддразнивание со стороны брата или сестры закаляет характер и делает вас менее чувствительными к шуткам чужих людей. Это очень полезно, ведь легкая самоирония и хорошее чувство юмора помогают налаживать хорошие отношения с окружающими.

- Они учат нас делиться. В больших семьях дети с раннего возраста знают о том, что значит поделиться с близкими. Они менее эгоистичны, больше думают об окружающих и лучше умеют находить компромиссы.

- Они учат отстаивать свое мнение и защищаться.

- Они учат морали.

Семья понятие большое, безусловно, все члены семьи являются участниками воспитания друг друга и формирования личности детей.

Самое главное это благоприятная среда, позитивные отношения. Любовь и поддержка. Забота и отзывчивость.



Стили семейного воспитания.

Стиль семейного воспитания - это способ отношений родителей к ребёнку, то, как они взаимодействуют, разговаривают и как себя ведут.

Ни для кого не секрет, что в разных семьях детей воспитывают по-разному. В каждой семье есть, так называемый, стиль семейного воспитания.

Вот примеры стилей семейного воспитания:

1. Авторитетный - при таком стиле у родителей теплое принятие ребенка, контроль высокий, но внимание на развитии и поощрении ребенка. Принятие ребенка и признание его автономии. С ростом компетенции ребенка, родители принимают это и относятся с теплом и пониманием.

2. Авторитарный - низкий уровень принятия ребенка, но высокий контроль. Есть жесткая неизменная система правил, воспитание ведётся по принципу диктата.

3. Либеральный - эмоциональное и теплое принятие ребенка, но уровень контроля низкий. У ребенка ощущение вседозволенности. Правил внутри семьи почти нет, руководство со стороны родителей очень слабое или отсутствует совсем.

4. Индифферентный - со стороны родителей холодность в отношении ребенка, контроль низкий, равнодушие к проблемам в жизни ребенка, холодность, дистантность, ребенок предоставлен сам себе, потребности игнорируются.

При каждом стиле воспитания дети имеют свои особенности.

Например, дети, выросшие с авторитарными родителями, в большинстве своем, склонны к зависимым отношениям, не умеют быть лидерами, у них проблемы с коммуникацией, отсутствие инициативы и агрессивность.

В индифферентных семьях дети чаще вырастают импульсивными, агрессивными, зависимыми, склонными у страхам, тревогам и противозаконному поведению.

В либеральных семьях родители ставят себя наравне с детьми. Не родитель, а скорее друг. И казалось бы, что в этом плохого. Но данный стиль воспитания имеет свои моменты. Ребенок не всегда видит ориентиры и защиту.

В семьях с авторитетным стилем воспитания дети вырастают с хорошей способностью влиться в социум, быть лидерами, легче обучаются и находят себе работу. В целом, более успешны в жизни. В семейных отношениях, авторитетный самый благоприятный стиль к которому стоит стремиться.

Родителям хочется сказать, обращайтесь внимание на то, как вы ведете себя внутри семьи, по отношению к детям. Как вы их воспитываете. Это влияет на то, как они будут жить дальше.



Как сохранить психическое здоровье детей?

Психическое здоровье является важной частью общего здоровья любого человека. Оно непосредственно влияет на наши мысли и чувства по отношению к себе и окружающему миру.

Крепкое психическое здоровье помогает строить нормальные отношения с другими людьми, принимать адекватные решения и справляться с жизненными проблемами.

Как сохранить здоровье?

Одной из основных задач родителей является поддержание нормального психического здоровья ребенка. Это позволит заложить крепкую базу для его благополучия во взрослой жизни.

Существует много способов укрепления психического здоровья ребенка.

Формирование высокой самооценки и уверенности в собственных силах.

Дети с высокой самооценкой в целом счастливее. На них оказывает меньшее влияние давление сверстников, и при этом они принимают более взвешенные решения.

Хвалите.

Поощряйте попытки ребенка достичь чего-то, а не только сами достижения. Регулярно хвалите и подбадривайте их.

Назначайте обязанности.

Давайте ребенку соответствующие его возрасту задачи и обязанности по дому. Так они будут чувствовать участие в общем деле и удовлетворение от того, что приносят пользу.

Проводите с ребенком время.

Дети осознают свою значимость, когда вы проводите вместе время.

Научите ребенка держать удар

Трудности и проблемы — это неотъемлемая часть жизни. Безусловно, всегда тяжело наблюдать за тем, как ребенок оказывается в сложной ситуации, но вашей первостепенной задачей является не постоянное ограждение от них, а обучение тому, как справляться с такими сложностями.

Научите переносить утраты и перемены.

Будьте честны и прямолинейны. Обеспечьте им поддержку и помощь. Постарайтесь найти в любой ситуации что-то хорошее.

Помогайте справляться со стрессом.

В современной жизни невозможно полностью избежать стресса. Научите ребенка методам его контролирования при помощи глубокого дыхания или, к примеру, прогулок.

Научите ребенка извлекать пользу из неудач.

Проблемы и неудачи необходимо воспринимать, в том числе, как способ получить опыт и научиться чему-то новому. Помогайте ребенку извлечь пользу из каждой ошибки.

Обеспечьте эмоциональную поддержку

Детям зачастую тяжело справляться с эмоциями. В каждом конкретном случае ваша поддержка может очень помочь.

Прислушивайтесь. Разрешайте ребенку свободно выражать свои мысли и чувства. Когда вы разделяете его опасения и серьезно воспринимаете сказанное, между вами устанавливается доверие.

Помогайте ребенку разобраться в своих чувствах. Договоритесь, что каждый может и должен выражать свои чувства и переживания. Старайтесь объяснить ребенку каждое его переживание и причины, по которым оно возникло.

Научите ребенка контролировать эмоции.

Детям зачастую очень сложно понять, как нужно себя вести, столкнувшись с той или иной эмоцией. Научите их адекватным и безопасным способам выражения своих чувств.

Обеспечьте надежность и безопасность

Ребенку очень важно чувствовать дома, и в отношениях с близкими, безопасность и поддержку.

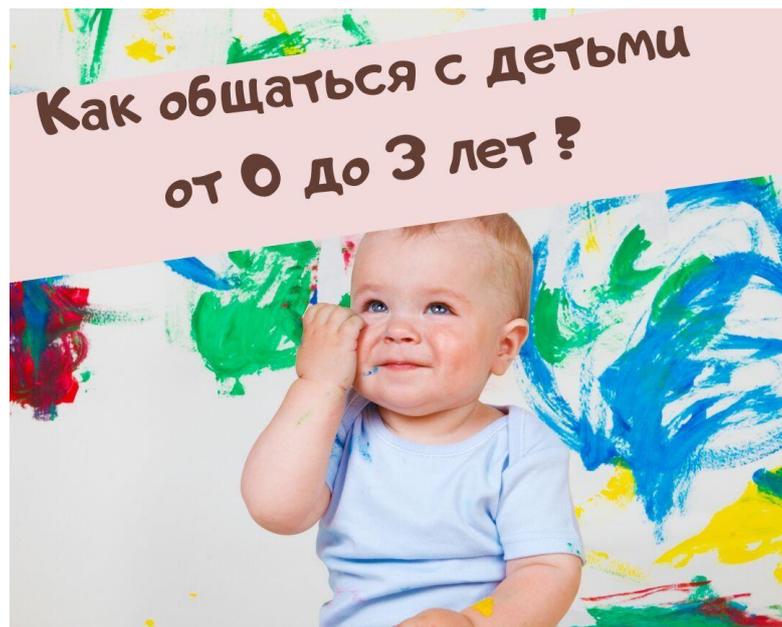
Дайте ребенку понять, что вы будете любить его вне зависимости от обстоятельств. Убедитесь, что ребенок знает следующее: вы будете любить его всегда и вне зависимости от каких-то достижений.

Старайтесь быть предсказуемым.

Дети чувствуют себя безопаснее, когда знают, чего ожидать. Столкнувшись с непредсказуемыми действиями, они нервничают. Именно поэтому постарайтесь соблюдать один и тот же ритуал (график) в таких вещах, как засыпание.

Поддерживайте физическое здоровье ребенка.

Для поддержания психического здоровья ребенку нужно здоровое тело. Следите за тем, чтобы он высыпался, соблюдал здоровый и сбалансированный рацион питания и регулярно подвергал тело физическим нагрузкам.



Как общаться с детьми с 0 до 4 лет?

Новорожденный по сути является биологически беспомощным существом и без влияния и просто помощи взрослых выжить не может.

Зато малыш в этом возрасте отделяется от материнского организма и обретает индивидуальную психическую жизнь.

Реакции, которые характеризуют нормальное развитие ребенка этого возраста:

1. увеличение двигательной активности,
2. оживление при появлении взрослого;
3. общение с помощью крика или плача;
4. увеличивающаяся вокализация (употребление гласных звуков, чуть позже – гуление);
5. появление улыбки как реакции на выражение лица взрослых.

В этом возрасте закладываются основы речевых навыков, поэтому к концу первого года жизни некоторые детки могут произнести несколько простых слов или слогов.

Отношение со взрослым для новорожденного - это вопрос жизни и смерти. Ведь родитель буквально держит в руках его жизнь. Более глубокого отношения у него больше не будет никогда и ни с кем (кстати независимо от того, хорошие эти отношения или плохие).

Едва родившись он ищет он уже ищет глазами глаза матери, губами её грудь, реагирует на её голос, узнавая из всех.

Установить и удерживать контакт со взрослым – это его главная забота! А всё остальное возможно лишь тогда, когда с этим контактом всё в порядке.

Только тогда можно смотреть по сторонам, играть, учиться, лазить везде, завязывать контакты с другими – при условии, что отношения с родителями в порядке. Если нет, то все остальные цели не важны, сначала – главное.

Поэтому, наиглавнейшая задача родителей в это время понять и удовлетворить потребности ребенка в этом контакте. Это не игрушки, игры и развлечения, и уж тем более не раннее развитие. Это контакт, и устанавливается он один раз и на всю жизнь. Именно этот контакт открывает двери к нормальному развитию малыша.

В период от 1 года до 4 лет ребенок совсем еще малыш.

Анализировать и адекватно воспринимать информацию еще не может. Но детки в этом возрасте очень хорошо чувствуют и считывают своих родителей, их переживания и эмоции.

Ближе к 3 годам дети начинают показывать, что им не нравится опека взрослых. Они начинают проявлять нетерпимость, упорство, капризничать, настаивать на своем. Родителям пора начать предоставлять малышу больше самостоятельности (в пределах разумного).

Физические возможности детей в раннем возрасте значительно возрастают. Потребность в движении большая, поэтому ограничение детей в этом может привести к капризам, непослушанию, перевозбуждению и, как следствие, к плохому сну и аппетиту.

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребенка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Ребенок способен к эмоциональной отзывчивости - сопереживать, утешать сверстника, помогать ему, он может стыдиться своих плохих поступков, хотя, надо отметить, эти чувства неустойчивы.

Взаимоотношения, которые ребенок четвертого года жизни устанавливает со взрослыми и другими детьми, отличаются нестабильностью и зависят от ситуации.

3–4-летние дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

Однако при этом дети выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого («Вы сказали, что нельзя драться, а он дерется»). Характерно, что дети этого возраста не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому.

Нарушивший же правило ребенок, если ему специально не указать на это, не испытывает никакого смущения. Как правило, дети переживают только последствия своих неосторожных действий (разбил посуду, порвал одежду), и эти переживания связаны в большей степени с ожиданием последующих за таким нарушением санкций взрослого.

Внимание детей четвертого года жизни произвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально

предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех).

Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

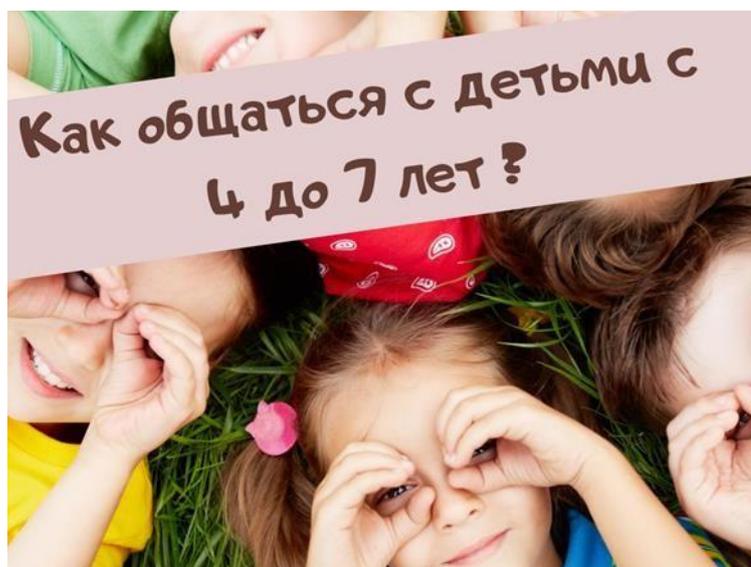
Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

В три года воображение только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместе мыла, стул – машина для путешествий и т. д.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей.

Теперь, понимая по каким законам развивается ребенок, становится очевидным, что общение с детьми этого периода важно осуществлять через эмоции, любовь, игру, дружбу.

И конечно, родителям нужно запастись терпением, так как в этом возрасте формируется очень много важных психических процессов и реакций.



Как общаться с детьми с 4 до 7 лет?

С 4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести».

Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п.

Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца.

Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей.

В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам.

Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки), отобрать несколько фигур определенной формы и цвета, отыскать на картинке изображение предметов и заштриховать их определенным образом.

И ещё, внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым.

В дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В 5 лет ребенок может запомнить уже 5-6 предметов (из 10–15), изображенных на предъявляемых ему картинках.

Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания детьми уже могут использоваться несложные приемы и средства (в качестве «подсказки» могут выступать карточки или рисунки).

Как вы поняли, в это время у ребенка закладываются правила - и правила поведения и правила игры.

Поэтому родителям очень важно иметь свод правил, которым необходимо научить ребенка.

Важно самим соблюдать эти правила, демонстрируя на собственном примере. Не нарушать их, а если это произошло - извиниться, или объяснить почему так случилось, подчеркнуть важность соблюдения существующих правил.

Необходимо договориться с близкими родственниками, чтобы они поддерживали этот свод правил, чтобы ребенка не одолевали противоречия, что часто бывает с бабушками и дедушками.

Важно:

Правила устанавливаются для жизни, а не жизнь для правил. Есть ситуации, в которых гораздо важнее отказаться от следования правилам, но сохранить психическое здоровье ребенка, сделав некоторые послабления, но потом вновь к ним вернуться.

Правила устанавливаются не для того, чтобы наша, родительская жизнь, была комфортной и удобной (мы же не дрессировкой занимаемся), а для того, чтобы нашему ребенку в будущем было комфортно и удобно жить и взаимодействовать с другими людьми.

Как общаться с детьми с 6 до 7 лет?

Ребенок 6-7 лет в целом уже осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения!

Он уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно.

У него увеличивается объем памяти, что позволяет непроизвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Ребенок уже может справляться с чувствами, ему становится легче потерпеть, подождать.

Появляется способность анализировать, делать выводы.

Ребенок становится самостоятельным.

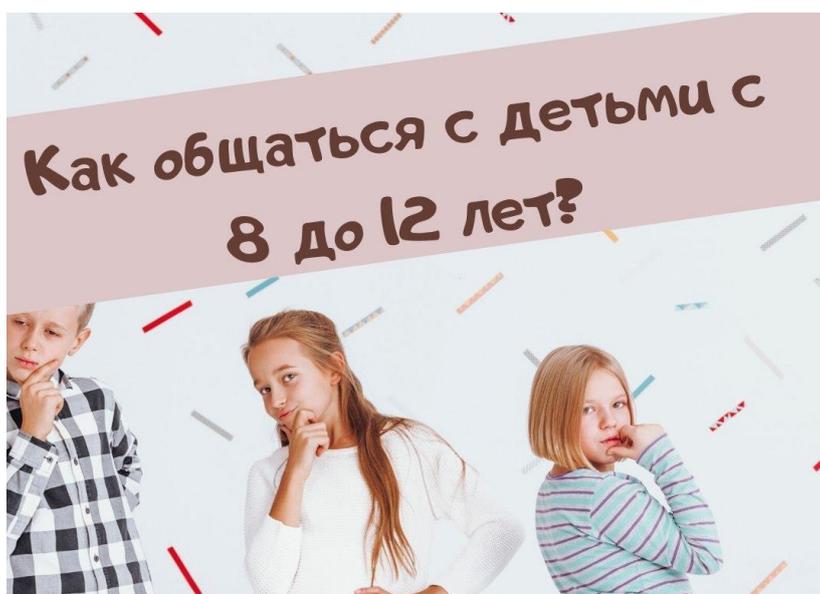
Этот период богат фантазиями. При этом он еще малыш нежный, трогательный, забавный. С ним можно рассуждать, это период «смешных фраз».

Ребенок стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать действительность. Примерять роли.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

В этом возрасте родителю важно прислушиваться к мнению ребенка, уважать его выбор, стремиться включать в простые процессы, давать задания. Поддерживать самостоятельность. Ну и конечно важны любовь, забота, терпение, понимание и помощь удобно жить и взаимодействовать с другими людьми.



Как общаться с детьми 8-12 лет?

В так называемый, младший школьный период 8-12 лет поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье.

Начинается новый этап – получения образования. Дети хотят быть ответственными. В этом возрасте ребёнка интересует весь мир, причины и связи, правила и границы.

Происходит осознанная социализация. Возраст максимального послушания родителей. В этот период ребёнку важно вносить свой вклад в какое-либо дело.

К этому возрасту развитие мозга ребёнка создает предпосылки для обучения его разным наукам.

Изменение режима дня, увеличение времени на интеллектуальную деятельность, требуют развития новых навыков: усидчивости, терпения, самоанализа, концентрации, сосредоточенности (как развивать эти навыки, обязательно будем говорить позднее).

Развитие социального «Я» школьника позволяет ему видеть свою роль в социальных отношениях, иметь свою точку зрения. Младший школьный возраст ребёнка – это общение со сверстниками и развитие различных типов отношений между ними: дружба, конкуренция.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и, вместе с тем, неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты.

В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Это очень благоприятный период для воспитания у ребенка системы нравственных ценностей, важно не только не упустить этот момент, но и делать это правильно (мы с коллегами уже заканчиваем работу над специальным курсом, который обязательно вам предложим).

Дети 9-10 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности.

Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят.

Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников.

Их увлекает совместная коллективная деятельность.

Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает.

Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием.

Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны.

Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность.

В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам.

Они охотно принимают руководство вожакого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

А для младших подростков 11-12 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Ребенок стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе.

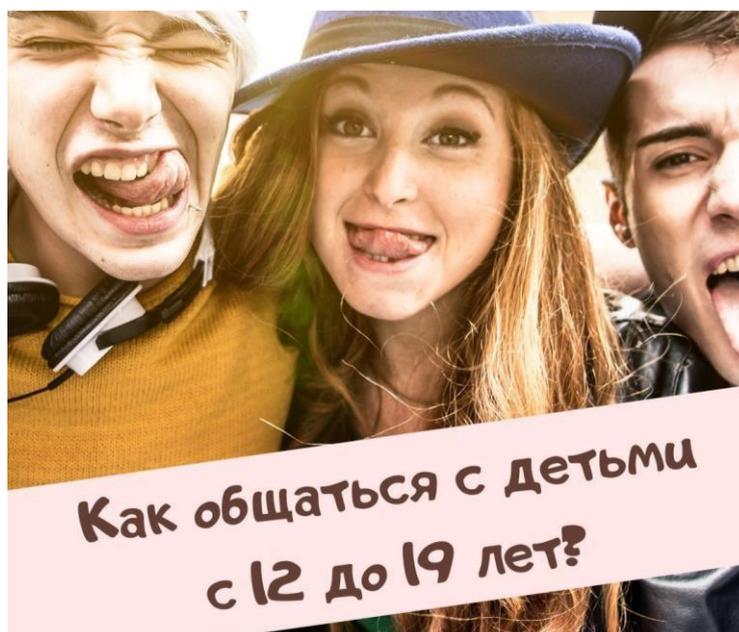
Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

Но пока, он зачастую не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Важно для родителей детей этого периода быть внимательным к личности ребенка, не забывать, что дети растут, и относиться к ним надо как к взрослому полноценному члену семьи, с ответственностью и обязанностями.

Конечно, при условии, что эта ответственность и обязанности ребенку понятны, а соответствующие навыки сформированы. Но об этом мы ещё будем говорить.



Как общаться с детьми 12 -19 лет?

Подростки...

Конечно, гормональные изменения, перепады самочувствия настроения. Тело растет быстрее, чем мозг, так что родителям следует быть особенно снисходительными к ребенку в этот период.

Теперь у детей, а нынче подростков, складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками.

Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе.

Они уже способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет)

- дети испытывают внутреннее беспокойство

- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- сопротивление критике
- мальчики склонны к групповому поведению
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитет
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга

Появляется потребность личного мнения, участия в каких либо процессах наравне со взрослыми.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Юношеский возраст 16-17 лет.

Подростки, наконец, перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик.

Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками.

Их мышление достигает новых высот.

Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но самооценка неустойчива, есть комплексы.

Формируются привычки.

Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

А воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений.

Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе. Хотят социального утверждения.

Любят дебаты и споры.

Для них характерна устремленность в будущее и построение жизненных планов.

В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах.

Растет желание помогать другим.

Особенности поведения подростков (15-16 лет):

- повышенная чувствительность и максимализм
- беспокойство о своей внешности
- поиск себя
- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
- возникновение первой любви
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»
- стремление отвоевать свободу и независимость, в том числе от своей семьи
- растет социальная активность
- происходит выбор увлечения и будущей профессии

Но главная их особенность - они считают себя взрослыми!

Высока потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Вы должны быть для них авторитетом. Не допускайте панибратства, иначе вы не сможете их удержать. Важно добиться их уважения. Нужно сделать из этих детей союзников, советоваться с ними во всем. Они уже считают себя взрослыми, и не терпят, если без них принимают решение.



Как научить ребенка самостоятельности?

Воспитывать в детях самостоятельность необходимо с раннего возраста, а делать это гораздо легче, если правильно их мотивировать, например:

Продемонстрируйте малышу последствия его лени.

Например, ситуация с фломастерами: если они засохнут из-за того, что малыш забыл их упаковать, не торопитесь покупать новые. Пусть рисует карандашами, а при намеке на покупку новых фломастеров говорите, что не видите смысла в покупке, ведь новые тоже могут засохнуть. Воспоминания об отсутствии фломастеров впоследствии будут мотивировать его следить за своими вещами, даже если не хочется.

При воспитании ребенка будьте разумны.

К примеру, не заставляйте малыша раскладывать игрушки по местам после каждой игры. Дети дошкольного возраста возвращаются к прерванному виду деятельности через каждые 15-20 минут, потому что уборка после игры будет занимать у него больше времени, чем все остальное.

Попросите разложить игрушки по местам перед сном – один раз в день – это целесообразно, потому что они мешают комфортному и безопасному передвижению в темноте. Такое объяснение будет понятно, а значит, ребенок научится полезной и разумной деятельности.

Воспитание предполагает конкретизацию обязанностей.

Объясняйте малышу, зачем ему их выполнять. Например: «После ужина убери свою тарелку и помой ее, чтобы в следующий раз ты ел из чистой посуды».

Воспитывая в детях самостоятельность, четко формулируйте цель и смысл всего, что они делают.

При воспитании ребенка не играйте на его самолюбии, откажитесь от выражений вроде «все дети сами обуваются» или «над тобой будут потешаться, когда увидят, что родители одевают тебя».

Маленький человек не мотивируется негативом, лучше рассказать ему, сколько положительного принесет ему самостоятельность. Например: он успеет посмотреть начало мультфильма, нарисовать 5 картин, дольше покататься с горки.

Развить в детях самостоятельность помогает периодические просьбы рассказать, каковы дальнейшие планы у малыша. В близлежащей перспективе, конечно. Он обязательно задумается, чем бы ему заняться, тем самым принимая решение и делая выбор.

Научить ребенка самостоятельности возможно при помощи настойчивости, даже при отсутствии ожидаемых результатов на первом этапе. Неудачи не должны становиться поводом для отказа от поставленных целей воспитания.

Для детей самостоятельность – это возможность продемонстрировать свои умения и навыки и шанс стать цельной личностью в будущем.

В общем, если хотите развить в детях самостоятельность - наберитесь терпения, мудрости, чуткости и уверенности в возможностях вашего чада и своих силах. И избегайте следующих ошибок:

- постоянное одергивание и демонстрация ошибок.

Не нужно оценивать и комментировать все действия вашего ребенка без крайней надобности – у него появится стойкое чувство неуверенности в себе и потребность в одобрении всех и каждого.

Развитие у детей самостоятельности зависит, в том числе от того, позволите ли вы ему найти свой способ решения проблемы.

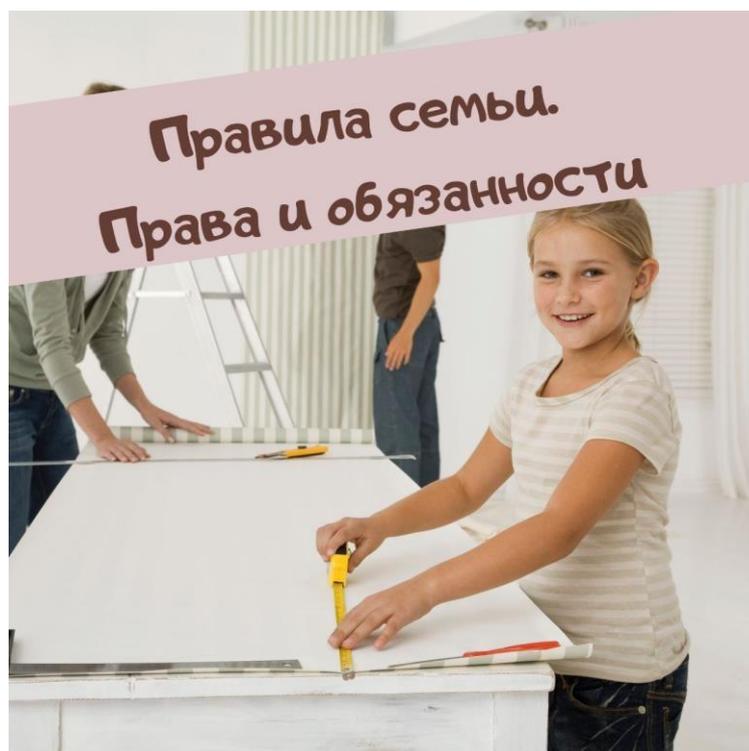
- Не делайте все сами вместо своего ребенка.

Воспитание ребенка и формирование у него самостоятельности происходит с помощью проявления малышом инициативы. Пусть эта инициатива будет неумелой и на первом этапе ни к чему не приведет, но она должна быть!

- Не ругайте малыша за медлительность – в воспитании ребенка важна неторопливость. Давление взрослых и постоянное поторапливание приведет к полному отказу что-либо делать.
- Не «душите» ребенка своей опекой, даже если вы боитесь за него.
- Научите ребенка смело смотреть в глаза препятствиям и преодолевать их. В воспитании ребенка важно быть увереннее, иначе чадо почувствует ваш страх и проникнется этим чувством.
- Не вмешивайтесь в его попытки решить проблему. Помогите советом, но не решением.

Важно, что приучение детей к самостоятельности имеет возрастные особенности. Пишите комментарии с какими трудностями сталкиваетесь вы, укажите возраст ребенка и мы постараемся вам помочь.

В сегодняшнем упражнении вы найдёте алгоритм приучения ребенка к самостоятельности.



Правила семьи. Правам и обязанности.

Согласитесь, семья является семьей, в полном смысле этого слова, если есть полная физическая и психологическая комфортность в общении.

Соответственно, базовые цели семьи должны быть направлены на достижение полноты комфортности в общении между супругами и детьми, для достижения которых мы хотим предложить вам достаточно большой перечень правил семьи. Изучите их, и выберите те, которые помогут именно вам.

Права и обязанности:

1. Супруги полностью равны в своих правах и обязанностях перед семьей.
2. Супруги обязаны всегда и везде подчеркивать свою любовь и уважение друг к другу: ласково обращаться, делать комплименты, дарить подарки, обнимать и целовать друг друга, быть на контакте (созваниваться, списываться) в течение дня, делать друг другу приятные пожелания и т.д. Извинения за мелкие проступки и оплошности делаются быстро, а принимаются без обид еще быстрее.

3. Статус «Глава семьи» не предполагает неравенства в семье, не дает каких-то льгот, кроме уважения. Это лишь показатель активности человека и его эффективности в сфере решения тех важных задач, что стоят перед семьей.

4. Статус главы семьи приобретается как результат многочисленных и постоянных заслуг перед семьей. Это – инструмент для упрощения и оптимизации принятия новых решений в семье.

5. Супруги обязаны уважать членов семей друг друга, корректно общаться с ними, заботиться о родителях друг друга и детях от прошлых браков.

6. Если кто-то из супругов оказался в сложной жизненной ситуации (потеря работы, инвалидность, тяжелая болезнь, уголовное или иное преследование и т.д.), партнер обязан всеми силами поддержать его/ее.

При этом, сам оказавшийся в трудной жизненной ситуации человек обязан занимать активную позицию по преодолению своих трудностей.

7. В семье должны быть исключены любые формы тунеядства и паразитизма. Отказ кого-то от ведения трудовой деятельности должен иметь место по уважительным причинам и только с согласия «второй половины».

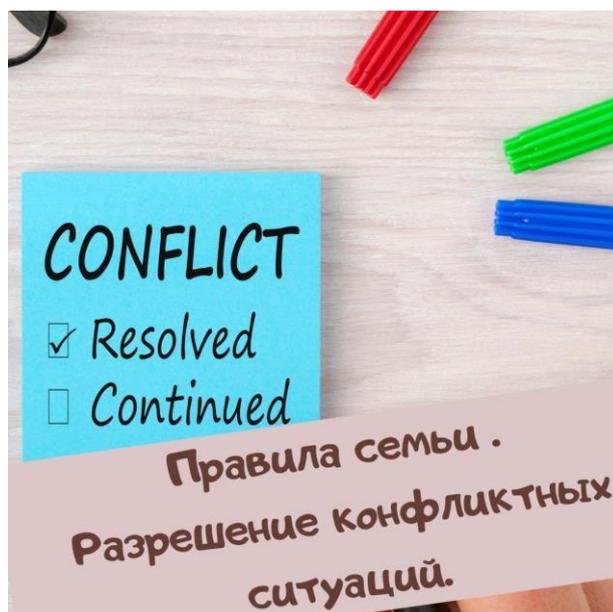
8. В решении экстренных и текущих бытовых вопросов семьи должны быть задействованы оба супруга. Чистота жилья, его обустроенность, наличие продуктов питания, уборка помещений, стирка и глажка белья, приготовление пищи, уход за детьми – задачи, равно касающиеся обоих супругов.

Желательно, чтобы хозяйственно-бытовые и родительские функции супругов были четко определены и закреплены. В семье нет и не может быть супруга/и, полностью освобожденного от данных функций.

9. Супруги имеют право знать место, должность, условия работы, уровень доходов и расходов, круг общения друг друга, отчитываются друг перед другом о том, как проходит та часть их дня, когда они не вместе.

Супруги имеют право доступа к мобильным телефонам, социальным сетям, банковским картам друг друга; право знать, с кем общается их половина.

10. Супруги должны стремиться проводить свой досуг (вечера, выходные и праздничные дни, отпуск, корпоративные мероприятия) обязательно вместе. Как в рамках компаний друзей, так и вдвоем. Планирование досуга должно осуществляться совместно, заранее и с учетом интересов обоих супругов.



Разрешение конфликтных ситуаций

1. Супруги обязаны быть внимательными к критике и замечаниям друг друга. Сама критика и замечания должны производиться в корректной и необидной форме.

2. Обсуждение любых целей, задач, проблем и решений семьи проводится только в трезвом состоянии, без эмоций, на основе понятных аргументов.

3. Если кто-то из супругов не готов к обсуждению дискуссионного вопроса, он может корректно попросить перенести его обсуждение на другой момент времени, но не более, чем на сутки.

4. Инициатор обсуждения обязан уважать просьбу о переносе обсуждения проблемы не готовым партнером и не давить на свою «половину». Иначе именно отсюда будет происходить обострение отношений в паре.

5. При самом остром семейном споре запрещено оскорблять и унижать друг друга, применять любые угрозы (насилия, ухода, развода и т.д.), физическое насилие, выгонять из семейного жилья или уходить самому(ой).

Запрещено оскорблять друг друга за глаза, в присутствии детей, родственников и т.д.

В семейных спорах запрещено привлекать к конфликту третьих лиц – родственников, друзей, коллег и т.д.

Если конфликт приобретает опасные формы, следует привлечь полицию. Но в этом случае, уже доводить дело до административного или судебного решения.

6. Конфликтные диалоги в семье желательно проводить с глазу на глаз, в отсутствии детей, родственников, друзей.

7. Наличие обид в семье не должно останавливать обычный порядок жизни семьи: порядок финансирования, покупок, питания, решения бытовых вопросов, отцовско-материнского поведения, интимной жизни и т.д.

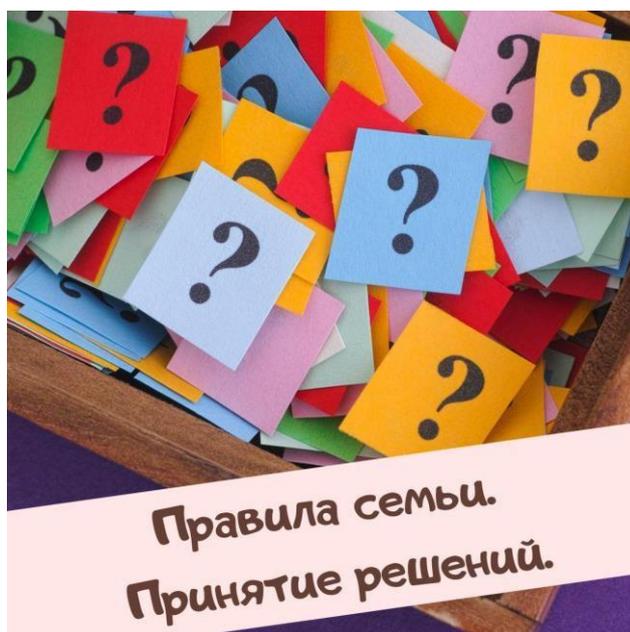
8. Если семейные отношения перестают быть комфортными и становятся дискомфортными, это должно быть обсуждено в семье до возникновения измен или иных личных отношений с представителями противоположного пола.

9. В случае тяжелых ошибок кого-то из супругов (запой, насилие, измены, уходы из семьи и т.д.), виновный обязан максимально быстро признавать свою вину и пытаться реабилитироваться в глазах семьи.

10. Вторая сторона обязана, как минимум, один раз давать шанс на восстановление семейных отношений в полном объеме.

Провинившаяся сторона обязана любой ценой исполнять то, что было обещано в интересах сохранения семьи, в том числе – давать письменные обязательства и заключать брачный контракт, выгодный для остальных членов семьи.

В случае развода, имущество и финансовые ресурсы семьи должны делиться честно и поровну, в соответствии с Семейным Кодексом. Развод супругов не отменяет необходимости их корректного общения друг с другом, взаимопомощи, общей ответственности по воспитанию и обеспечению детей.



Правила семьи принятие решений.

1. Муж и жена могут советоваться со своими родственниками, друзьями и коллегами, но принимают важные решения только вместе. После принятия решения, желательно, чтобы оно оставалось неизменным. Если появляются какие-то чрезвычайно важные обстоятельства, которые могут отменить или изменить принятое семейное решение, они должны быть открыто озвучены и обсуждены.

2. Если у супругов нет единства в принятии решения, оно откладывается до тех пор, пока в паре не будет принято общее решение.

3. Никто не имеет права единолично принимать решения и осуществлять их, если для подобных действий не было получено специальных полномочий. (Типа: «смотри сам, на месте, я тебе доверяю»).

4. При принятии семейных решений, прежде всего, учитываются интересы детей, их благополучия, развития, образования, безопасности, ухода и т.д.

Бюджет

1. Супруги совместно участвуют в формировании семейного бюджета, накоплении средств и их расходовании, финансовая отчетность и обоснование значительных трат обязательны.

2. Оптимально, чтобы общегодовые затраты на каждого из супругов (одежда, обувь, досуг, различные процедуры и т.д.) должны быть примерно одинаковыми, во всяком случае – сопоставимыми.

При этом, в каждом конкретном месяце суммы данных затрат на супругов могут заметно отличаться. Главное, чтобы за год не было обидных для чьего-либо самолюбия значительных перекосов в сторону партнера.

Дети

1. Супруги обязаны терпимо относиться к общению своего партнера с родственниками и детьми от прошлых отношений, разумным финансовым затратам на данное общение.

2. Супруги открыто обсуждают планируемое количество детей в семье, создают комфортные условия для планирования и осуществления беременности, исключают возможность аборта (исключение: по медицинским показателям или вследствие сексуального насилия).

3. Забота и воспитание детей – равная обязанность обоих супругов. Супруги обязаны иметь общие педагогические подходы (на основе гуманизма).

Здоровье и безопасность

1. Супруги обязаны с должным вниманием относиться к собственному здоровью и здоровью всех членов семьи.

2. Создав семью, супруги не имеют права сохранять или приобретать игровую, наркотическую или алкогольную зависимость: все

это несовместимо с безопасностью семьи и ее счастьем. Супруги обязаны в короткие сроки избавиться от любых форм зависимости.

3. Супруги обязаны избегать криминального круга общения и/или криминальной деятельности, так как это всегда создает риски и проблемы для семьи в целом.

4. Супруги обязаны защищать друг друга от обид со стороны других людей, включая своих родственников и друзей. Им следует вывести из своего круга общения тех посторонних людей, что позволяют себе незаслуженно критиковать членов их семьи.

5. Проживание родственников, друзей и детей от прошлых браков на жилплощади семьи, их финансирование в значительном объеме, возможно только на условиях консенсуса в паре, с общего согласия.

Рассмотрите примеры семейных правил, на основе которых вы сможете вместе со своими детьми создать свои.

"Человек будет поддерживать то, что помогал создавать", так и здесь, совместная работа над созданием правил, практически обеспечивает их соблюдение всеми членами семьи.

1. В нашей семье есть правило, что члены семьи собираются вместе (едят, отдыхают, решают важные проблемы).

2. В нашей семье есть правило, что гости заранее договариваются о своем приходе.

3. В нашей семье есть правило, что, если в дверь в комнату закрыта, то нужно в нее постучать перед тем, как войти.

4. В нашей семье есть правило, что любой член семьи предупреждает о том, что он задержится.

5. В нашей семье есть правило хранить вещи на своей полке и в своей комнате.

6. В нашей семье есть правило, что у каждого есть свои обязанности по домашнему хозяйству, соответствующие его возможностям.

7. В нашей семье есть правило, что каждый член семьи принимает участие в решении важных проблем.

8. В нашей семье есть правило, позволяющее каждому члену семьи высказать свою позицию в конфликте.

9. В нашей семье есть правило, запрещающее оскорблять и унижать кого-либо даже во время конфликта.

10. В нашей семье есть правило не молчать длительное время даже после конфликта.

11. В нашей семье есть правило договариваться друг с другом в сложной ситуации.

12. В нашей семье есть правило, исключаящее физическое наказание ребенка.

13. В нашей семье есть норма любить и ценить ребенка не за его успехи и достижения, а за то, что он есть.

14. В нашей семье есть норма поддерживать самостоятельность ребенка.

15. В нашей семье есть норма ожидать от ребенка только возможного.

16. В нашей семье есть норма учитывать интересы каждого члена семьи.

17. В нашей семье есть норма в требованиях к детям придерживаться предсказуемости и последовательности.

18. В нашей семье есть норма не обижаться друг на друга, а пытаться понять причины поступков.

19. В нашей семье есть норма доверять и поддерживать друг друга.

20. В нашей семье есть норма обращаться к специалисту (например, к психологу), если нужно справиться со сложными проблемами.

21. В нашей семье есть норма разделять обязанности по воспитанию детей между родителями.

22. В нашей семье есть норма доверять себе при решении проблем, а не думать каждый раз "Что скажут люди?"

23. В нашей семье есть норма выражать свои чувства (радостные, печальные и т.д.), а не прятать за маску пристойного поведения.

24. В нашей семье есть норма поддерживать детей после их совершеннолетия.

25. Звонить домой, если где-то задерживаешься.

26. Последний - моет посуду.

27. Если взял вещь общего пользования - верни ее на место.

28. Не звонить по телефону после 23.00 и просить знакомых, не звонить после этого часа.

29. Каждую субботу семейный ужин: все члены семьи должны быть, поэтому стараться не назначать встречи на это время.

30. Утром первым встает папа, он всех будит.

Ну и так далее..., даже мелочи:

С собакой всегда гуляет сестра Света.

Кормит рыб и чистит аквариум брат Ваня.

Хлеб всегда покупает мама.

Ужин всегда в 18.00.

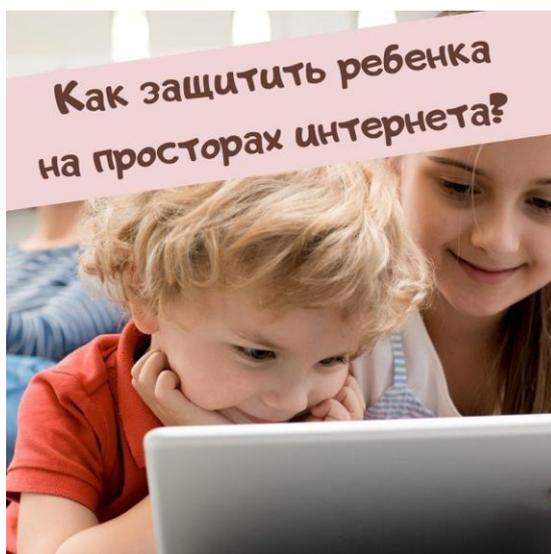
Вечером обязательно проветривают комнаты.

Свет во всем доме выключают в 23.00.

В воскресенье вся семья едет на дачу.

Новый год отмечаем дома всей семьей.

Нельзя кипятить воду в чайнике второй раз, надо налить свежую!



Как защитить ребенка на просторах интернета?

Сформулируйте ребенку 12 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ грамотного Интернет-пользователя.

НИКОГДА не оставляй встреченным в Интернете людям свой номер телефона, домашний адрес или номер школы без разрешения родителей.

НИКОГДА не отправляй никому свою фотографию, не посоветовавшись с родителями.

НИКОГДА не договаривайся о встрече с интернет - знакомыми без сопровождения взрослых. Они не всегда являются теми, за кого себя выдают. Встречайся только в общественных местах.

НИКОГДА не открывай прикрепленные к электронному письму файлы, присланные от незнакомого человека. Файлы могут содержать вирусы или другие программы, которые могут повредить всю информацию или программное обеспечение компьютера.

НИКОГДА не теряй бдительности при загрузке бесплатных файлов и игр на компьютер, тебя могут обмануть: нажав на ссылку, ты можешь попасть в «небезопасную зону» или загрузить на свой компьютер вирус или программу - шпион.

НИКОГДА не отвечай на недоброжелательные сообщения или на сообщения с предложениями, всегда рассказывай родителям, если получил таковые.

ВСЕГДА спрашивай у родителей разрешения посидеть в Интернете.

ВСЕГДА помни, что если кто-то сделает тебе предложение, слишком хорошее, чтобы быть правдой, то это, скорее всего, обман.

ВСЕГДА держи информацию о пароле при себе, никому его не говори.

ВСЕГДА будь внимательным, посещая чаты.

ВСЕГДА держись подальше от сайтов "только для тех, кому уже есть 18". Сайты для взрослых также могут увеличить твой счет за Интернет.

ВСЕГДА, если ты услышишь или увидишь, что твои друзья заходят в «небезопасные зоны», напomini им о возможных опасностях и посоветуй, как им правильно поступить.



Зачем детям нужны домашние обязанности?

Если спросить женщин, когда они наводят порядок, то большинство из них ответит, что делают это, пока детей нет дома, пока они смотрят мультики или чем-то заняты.

Да, без детей процесс уборки идет быстрее, но с ними он будет гораздо полезнее: и для детей, и для родителей.

Многие уверены, что не нужно перегружать детей домашними обязанностями в семье и лишними заботами.

«Не забирайте у детей детство!» — кричат противники того, чтобы дети выполняли посильные и соответствующие их возрасту дела по дому.

Сбор ягод в бабушкином огороде, чистка своих ботинок или уборка игрушек — от этого не пострадал еще ни один ребенок!

Почему даже маленькие дети должны помогать родителям по дому, зачем детям нужны домашние обязанности?

Чувство принадлежности к семье.

Выполняя домашние дела ребенок будет чувствовать себя необходимыми в семье, способным внести свой собственный вклад в семейное благополучие и поэтому быть ее полноправными членом.

Забота о будущем.

Дети, у которых вообще не было никаких домашних обязанностей, не способны позаботиться о себе сами и остаются детьми даже тогда, когда все их сверстники уже повзрослели.

Организованность.

Ежедневное выполнение домашних обязанностей в семье помогает ребенку стать более организованным и перенести это качество на другие сферы жизни: учеба, отношения с учителями, родителями, отношения со сверстниками.

Ребенок, который умеет сам себя обслуживать, будет более успешен в самостоятельной жизни, независим, уверен в себе и в своих силах.