

ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

1. Если вы хотите послушать ребёнка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы его и ваши **глаза находились на одном уровне**. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и **самые сильные сигналы** о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

2. Беседуя с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в **утвердительной форме**. Фраза, оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия**.

3. В беседе **«держите паузу»**. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

4. В вашем ответе иногда полезно коротко повторить, что, как вы поняли, произошло с ребёнком, а потом **обозначить его чувства**. Повторяя сказанное ребёнком, используйте другие слова схожие по смыслу, чтобы у ребёнка не возникло ощущение, что его передразнивают.

5. Слушайте внимательно, обращая внимание не только на слова, но и на позу, жесты, мимику, пантомимику, тембр голоса ребёнка.

6. Проверяйте, **правильно ли вы понимаете**, что вам говорит ребёнок, **уточните**, то, что вам не совсем ясно.

7. Не давайте советов. Помогите ребёнку найти своё решение данной проблемы.

8. Не давайте оценок.

Быть родителем – значит пройти великую школу терпения. Нам следует помнить простые истины:

- Дети должны быть для нас, прежде всего не потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто детьми.

- Если мы будем их любить независимо от того, плохо или хорошо они себя ведут, то дети скорее избавятся от раздражающих нас привычек и выходок.

- Если мы будем любить их только тогда, когда ими довольны (обусловленная любовь), это вызовет в них неуверенность, станет тормозом в их развитии.

- Если наша любовь будет безоговорочной, безусловной, наши дети будут избавлены и от внутриличностного конфликта, научатся самокритичности.

- Если мы не научимся радоваться детским успехам, дети будут чувствовать себя некомпетентными, утвердятся в мысли, что стараться

бесполезно – требовательным родителям всегда надо больше, чем ребенок может.

Психологи советуют мамам и папам:

- Для установления взаимосвязи с детьми, для того, чтобы найти с ними общий язык, - СМОТРЕТЬ ДЕТЯМ В ГЛАЗА! Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

- Для ребенка ВАЖЕН ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ. Не обязательно целовать и обнимать ребенка – достаточно дотронуться до его руки, похлопать по плечу, взъерошить волосы – ваше прикосновение делает его более уверенным в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребенок болен, устал, когда ему грустно.

- Важно не количество времени, проведенного с ребенком, а КАЧЕСТВО ОБЩЕНИЯ. Надо уметь ВДУМАТЬСЯ в то, что ребенок хочет, ВСЛУШАТЬСЯ В ЕГО СЛОВА.

Давайте учиться любить детей так, чтобы они поняли это, почувствовали вашу любовь, - тогда и они станут в будущем хорошими родителями.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Никогда не говорите ребенку, что он плохой (оценивайте не самого ребенка, а его поступок).

- Выслушивайте все!

- Ребенку крайне важно видеть ваши глаза, чувствовать вашу реакцию.

- Будьте с ним вместе. Дом – это безопасный остров, а не только место, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры.

- Верьте, что он хочет хорошо учиться. Ваша вера в то, что у него все получится, должна передаваться ребенку.

- Говорите сыну или дочери: « Людям должно быть с тобою легко». Не бойтесь повторять это.

- Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: « Ты всегда так...», «Ты вообще...», «Вечно ты...». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал не так, об этом и скажите ему.

- Не расставайтесь с ребенком в ссоре. Сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

- Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».

- Внушайте вашему ребенку давно известную формулу психологического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

- Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух хорошую книгу: это сильно обогатит ваше духовное общение.

- В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

- Я не всезнайка. Поэтому я буду пытаться быть им.
- Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детям.
- Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволяю детям учить меня.
 - Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
 - Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле. Поэтому я буду стремиться соперничать ребенку и ценить его.
 - Я – единственный. Кто может прожить мою жизнь. Поэтому я буду признавать и поддерживать чувство САМОСТИ у ребенка.
 - Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы ребенка исчезли. Поэтому я буду стараться смягчать удары.
 - Я чувствую страх, когда я незащищен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру незащищенного ребенка с добротой, лаской и нежностью.

Жизненный цикл семьи, задачи развития и общие трудности

Стадии развития семьи	Задачи развития	Общие трудности
Семьи, воспитывающие детей (старший ребёнок от рождения до 30 месяцев)	Регулировать и поощрять развитие ребёнка. Установить семейные отношения, удовлетворяющие и воспитывающие как родителей, так и ребёнка. Изменения в брачных отношениях, отношениях с родственниками и членами своего круга.	Материнская послеродовая депрессия и снижение самоуважения. Недостаточное реагирование на физические и ролевые потребности ребёнка. Низкая степень удовлетворённости браком. Напряжённые отношения с родственниками по закону. Финансовые трудности. Реакция на неромланое рождение. Решение женщины о том, чтобы продолжать работать.
Семьи с детьми дошкольного возраста (старший ребёнок 2,2 – 6 лет)	Адаптироваться к потребностям ребёнка в поддержке процесса его роста. (Для родителей) справиться с энергетическим истощением и недостатком частной жизни. Принять новых членов в систему.	Рождение следующего (их) ребёнка (детей); потенциальное соперничество между сиблигами. Повседневная забота, ролевая перегрузка, если мать работает. Стресс и ограниченность свободы для тех, кто является родителями. Трудности во взаимодействии с детьми. Финансовые, брачные проблемы и проблемы повседневной жизни (как

		на ранних стадиях)
Семьи с детьми дошкольного возраста (старший ребёнок 6-13 лет)	<p>Разделить ответственность за социализацию с внешними институтами.</p> <p>Вписаться в общность семей с детьми школьного возраста конструктивным путём.</p> <p>Поощрять достижения ребёнка в учёбе.</p> <p>Развить индивидуализированные роли, не основанные на семейной ответственности.</p>	<p>Трудность в эмоциональном самовыражении ребёнка.</p> <p>Трудность с урегулированием новых влияний на семью со стороны школы, круга друзей ребёнка; конфликт с другой культурой.</p> <p>Ребёнок, не подготовленный к школе; трудности взаимодействия с друзьями, боязнь школы.</p> <p>Школьные трудности ребёнка.</p> <p>Семейное насилие, унижение и насилие над детьми. Идентификация ребёнка, увеличивающаяся в школе.</p> <p>Самый высокий уровень проблем женатых мужчин.</p> <p>Трудности, связанные с принятием решений женщиной в профессиональной и школьной сфере.</p> <p>Финансовые проблемы, проблемы отцов и детей, повседневные проблемы (как на ранних стадиях)</p>
Семьи с подростками (старший ребёнок 13-20 лет)	<p>Сбалансировать свободу и ответственность как факторы развития подростка.</p> <p>Увеличить гибкость семейных границ для того, чтобы дети могли приходить и уходить.</p> <p>Развить партнёрство и идентичность в семье и вне семьи (в противовес родительским ролям и изоляции)</p>	<p>Конфликты родителей и подростков, особенно по поводу независимости.</p> <p>подростковая преступность, нарушения статуса, использование наркотиков, беременность, безработица. Финансовые, брачные, школьные, повседневные проблемы (как на ранних стадиях)</p>
Семьи, покидаемые молодыми взрослыми людьми (от момента, когда первый ребёнок уходит, до того, когда последний ребёнок покидает дом)	<p>Отпустить молодого взрослого человека, не сохранять поддерживающую домашнюю базу с отношениями «взрослый – взрослый ребёнок»</p>	<p>Трудности в разделении.</p> <p>Финансовые проблемы: расходы, связанные с учёбой в колледже, подготовка к уходу на пенсию.</p> <p>Ребёнок (дети) – начинают жизненный цикл семьи как неженатые (незамужние) молодые взрослые люди или женатая пара без детей.</p>

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

(как создать и сохранить контакт с ребенком)

Любовь

Многие родители считают, что им ни в коем случае нельзя показывать детям свою любовь: это, мол, приведет к избалованности, эгоизму. Это не так. В се неблагоприятные личностные черты как раз развиваются при недостатке любви, когда создается эмоциональный дефицит. Глубокий психологический контакт с ребенком – это универсальное требование воспитания. Основа для сохранения контакта – ваша искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка.

Диалог

Обычно стихийно возникающая реакция взрослого – это позиция над ребенком. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к установлению равенства. Равенство позиций не означает, что родителям нужно снизойти до ребенка: им предстоит подняться до понимания «тонких истин детства».

Принятие

Безусловно, принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник, а просто так, за то, что он есть. Психологами доказано, что потребность в любви, в нужности другому – одно из фундаментальных. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, важен. Это проявляется в словах «Как хорошо, что ты родился», «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо, когда мы вместе».

Необходимо с особенным вниманием относиться к оценкам ребенка. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа «Вот бестолковый!» Всем родителям необходимо понять: каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, наносит глубокий вред отношениям с ребенком, нарушает его уверенность родительской любви. Если вы назвали своего ребенка недотепой, трудно ожидать, что он согласится с вами, и уж вряд ли это его заставит изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся поступок, ребенок сам его оценит и сделает правильный вывод. Он может ошибиться и в следующий раз, по слабости пойти по легкому пути, но рано или поздно высота будет взята.

«Воспитательные фразы»

Высказывая свои чувства без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принимать решения. И тогда, удивительно, они начинают наши желания. Расширение прав особенно важно в подростковом возрасте. Вот как одна мама, грамотно строит фразу, прекратила ночные вылазки сына: «Ты уже совсем взрослый, мне неудобно каждый раз повторять: не задерживайся! Скажи сам, какое время кажется тебе наиболее удобным и какое самым поздним для возвращения?». Это развивает самоконтроль, личную ответственность.

Как называть?

Не бить! Устойчивость побоев в качестве наказания связана с довольно сильной внешней эффективностью метода, но эта эффективность со знаком минус. Физические наказания ведут к срыву тормозных процессоров коры мозга и буйству оборонительного рефлекса. Именно страхом объясняются крики ребенка: «Я больше не буду! Да, он подчиняется. Но неосознанно, из инстинкта самосохранения. Это не решает конфликта».

Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое. Например, не взять на традиционную воскресную рыбалку. Важно, чтобы ребенок воспринял такое ограничение как справедливое (а дети обостренно чувствуют справедливость). Тогда ограничение превратится в самоограничение. Но очень важно не переборщить, не лишать его того, что необходимо для полноценного развития: еды, свежего воздуха, игрушек.

В каждом из родителей есть педагогическая жилка. В воспитании детей есть естественность протянутой руки. Ничего не надо искать, надо следовать самому себе. Естественное и искреннее.

КОДЕКС РОДИТЕЛЕЙ

Права родителей:

- Избирать и быть избранными в совет школы.
- Вносить предложения на рассмотрение совета школы.
- Посещать отдельные уроки и мероприятия по согласованию с учителем и администрацией.
- Принимать участие в оценке деятельности педколлектива.
- Защищать права своего ребенка и честь семьи.
- Обращаться к педагогу-психологу, педагогу социальному, администрации или в конфликтную комиссию по спорным вопросам в проблемной ситуации.
- Выбирать профиль обучения ребенка.
- Ходатайствовать о поощрении отдельных педагогов и учащихся.

Обязанности родителей:

- Быть ответственным за судьбу ребенка, создавать благоприятные условия для его развития.
- Быть семейным психологом, педагогом, врачом. А для этого посещать родительские собрания, читать литературу. Главное в семье – это уважение друг друга, общность интересов и дел, терпимость, защищенность каждого и его самооценку.
- Заниматься воспитанием постоянно, а не от случая к случаю.
- Начинать воспитание ребенка с воспитания себя. Воспитание – это не отдельные нравоучения, а вся жизнедеятельность семьи.

- Любить ребенка и уметь выразить свою любовь в ласковом слове и ласковой интонации.
- Обращаться с ребенком как с равным. Дети никогда не бывают для себя маленькими, они всегда уже большие. Воспитывать в детях самостоятельность.
- Направлять, давать советы, но считаться с мнением ребенка.

Согласно Конституции РБ (ст.49), Закона об образовании (ст.5), Закона о правах ребенка (ст.14) ответственность за воспитание детей несут родители.