ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

МАТЕРИАЛЫ ТВОРЧЕСКОЙ ВСТРЕЧИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ РАЙОНА



Толочин 2021

Оглавление

[Консультация для родителей: «Дети, которых не понимают взрослые» 3](#_Toc86846417)

[Консультация для родителей: «Дефицит родительской любви» 6](#_Toc86846418)

[Памятка «Об ответственности родителей за воспитание детей» 8](#_Toc86846419)

[Консультация для родителей «Дети  и  опасность в доме» 11](#_Toc86846420)

[Консультация для родителей «Как воспитывать без наказаний» 12](#_Toc86846421)

[Консультация «Бесконфликтное общение между родителями» 16](#_Toc86846422)

[Памятка для родителей «О воспитании без применения насилия» 18](#_Toc86846423)

[Консультация «Причины возникновения конфликтов в семье и способы их преодоления» 21](#_Toc86846424)

[Консультация для родителей «Типы семейных взаимоотношений и их влияние на развитие ребёнка» 24](#_Toc86846425)

[Материалы коррекционной консультации «Особенности и последствия абьюзивных отношений» 28](#_Toc86846426)

[Информационно-просветительские материалы «Микроклимат в семье и его значение в жизни ребенка» 32](#_Toc86846427)

[Консультация «Формирование мотивации к ведению трезвого образа жизни» 36](#_Toc86846428)

[Консультация «Стили воспитания и их влияние на формирование личности детей» 39](#_Toc86846429)

[Рекомендации по оптимизации внутрисемейной атмосферы 44](#_Toc86846430)

[Приложение 1. Программа коррекции детско-родительских отношений «Всё начинается с семьи». 46](#_Toc86846431)

[Приложение 2. Цикл адаптивно-коммуникативных тренингов для младших школьников. 46](#_Toc86846432)

[Приложение 3. Программа коррекции детско-родительских отношений «Шаги на встречу». 46](#_Toc86846433)

##

## Консультация для родителей: «Дети, которых не понимают взрослые»

Почему дети становятся беспокойными? Как вовремя обнаружить нарушения в состоянии ребенка и как реагировать на его упрямство и своеволие? Можно ли научить неусидчивого ребенка заниматься? Как сделать эту работу эффективной? Нередко мы, взрослые, провоцируем ребенка на «плохое» поведение требованиями, с которыми он не может справиться. Важно понять: мы должны научиться быть последовательными и спокойными, твердыми, но доброжелательными: понять, что ребенка нужно не только любить, но и уважать. Любой ребенок, даже самый непослушный, вправе рассчитывать на наше понимание и помощь.

 Стиль и тактика общения закладываются в раннем детстве. Эффективность общения зависит не только от желания взрослого добиться определенных результатов, но и от того, как он это делает. И здесь имеет значение все: тон, интонация, взгляд, жесты.

 Невольно возникает вопрос: **как разговаривать с беспокойным ребенком?**

1. Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа «Терпеть не могу», «Ты меня извел», «У меня нет сил», повторяемые несколько раз в день, бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.
2. Не разговаривайте с ребенком раздраженно, всем своим видом показывая, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете уделить ребенку время, и обязательно поговорите позже.
3. Если есть возможность отвлечься от дел, хотя бы на несколько минут, отложите их, пусть ребенок почувствует внимание и заинтересованность.
4. Во время разговора помните: важны тон, мимика, жесты – без демонстрации недовольства, раздражения, нетерпения. На них ребенок реагирует сильнее, чем на слова.
5. Разговаривая, задавайте вопросы, требующие пространного ответа.
6. Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит.
7. Не оставляйте без внимания любую просьбу. Если ее нельзя выполнить по какой-то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет»; объясните, почему. Не ставьте условий для выполнения просьбы. Тем самым взрослый может поставить себя в неловкую ситуацию.

***Что делать в сложной ситуации?***

1. Научитесь не придавать проступку чрезмерного значения, сохраняйте спокойствие. Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его проступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы четкие требования (в пределах возможностей ребенка), не меняющиеся в зависимости от ситуации и настроения. А также требовательность плюс спокойствие и доброжелательность.
2. Никогда не наказывайте, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.
3. Не отождествляйте проступок и ребенка. Тактика «Ты плохо себя ведешь – ты плохой» порочна – закрывает выход из ситуации, снижает самооценку, порождает страх.
4. Обязательно объясняйте, в чем проступок и почему так себя нельзя вести. Однако, если сам взрослый чуть что срывается на крик, более того, готов шлепнуть, вряд ли ребенок поймет, что кричать и драться нехорошо.
5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать о нем (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может, не осознавая, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу».
6. Не ставьте в пример «непослушному» ребенку хороших братьев и сестер, сверстников по группе, укоряя тем, что есть нормальные дети, которые никого не изводят.

***Какой метод эффективнее – похвала или наказание?***

 Практика показывает: взрослые очень скупы на одобрение, похвалу. На вопрос, часто ли тебя хвалят в детском саду, дома, дети обычно отвечают долгим молчанием. Выясняется: хвалят редко, только за реальный результат, но никогда за старание, попытку. Работа не получает одобрения, если нет результата, удовлетворяющего взрослого.

 В процессе занятий, обучения и особенно тогда, когда есть проблемы, ребенку необходимы поддержка, подбадривание, которые позволяют ему понять, что он действует правильно, дают уверенность – неудача преодолима. Обращать внимание только на проблемы очень легко, а вот увидеть наметившееся улучшение непросто. Но без поддержки взрослого ребенок его тоже не заметит. Одобрение и похвала стимулируют ребенка, повышают мотивацию.

 Нам могут возразить: замечания, укоры, угрозы, наказания повышают эффективность, но срок этих мер кратковременен, у большинства детей они вызывают обиду, тревогу, усиливают боязнь неудачи, а тревога и боязнь гнева провоцируют новые проступки, хотя страх порицания и наказания нередко создает иллюзию позитивного изменения ситуации. Уступчивость и послушание зачастую достигаются за счет накапливаемого ожесточения, отрицательных эмоций и нарушения взаимоотношений. Угроза основана на том, что страх – достаточный мотив для достижения какого-то результата, но чувство обиды обычно дает обратный эффект.

 Поэтому чаще хвалите ребенка, чем осуждайте, подбадривайте, а не подмечайте неудачи, вселяйте надежду, а не подчеркивайте, что изменить ситуацию невозможно. Чтобы ребенок поверил в свой успех, в это должны поверить взрослые.

Педагог-психолог Поплавская Н.В.

## Консультация для родителей: «Дефицит родительской любви»

Семья была и остается главным центром становления и развития ребенка. Именно вы, родители:

-вводите малыша в мир человеческих взаимоотношений;

-учите отличать добро от зла;

-жить в гармонии со сверстниками.

Отношения в семье – это образец для детей, которые в ней воспитываются.

Почти весь опыт жизни в обществе дошкольник приобретает в семейном кругу через подражание старшим. В этом возрасте подражания подкрепляется заостренным желанием ребенка поступать так, как мама, папа или другие члены семьи. Вы все хотите хорошо воспитать своих детей, но одного только желания мало. Для этого нужны знания!

В наше время Вам, уважаемые родители, занятым профессиональной деятельностью, озабоченным материальным обеспечением семьи иногда не хватает времени для систематического наблюдения за ребенком, для глубокого изучения его развития.

Очень беспокоит дефицит родительской любви, что наблюдается, к сожалению, с первых лет жизни ребенка.

Симптомы этой болезни следующие:

- ребенок часто грустит, капризничает или без причины кричит;

- намеренно делает глупости или же просто нарушает правила;

- часто болеет.

К сожалению, случается так, что родитель не умеет и не признает нужным показывать ребенку свою любовь, не признает значимость таких отношений, не хочет приобретать умения и навыки выражения любви.

Поэтому хочется обратить ваше внимание на эти проблемы и помочь с ними справиться, научить лучше понимать интересы, возможности, переживания, поступки ваших малышей; предъявлять требования, соответствующие их силам и возрасту. Ребенку нуждается в любящих родителях 24 часа в сутки.

Для развития ребенку нужно максимально эмоциональное и позитивное, насыщенное общение с родителями! Дух любви и тепла, которым полна детская комната, положительно влияет на здоровье малыша.

Но чрезмерная любовь может пагубно влиять на ребенка.

Коварная любовь - восхищение, когда:

- вы в восторге от каждого поступка ребенка,

- вы не задумываетесь над их сутью и возможными последствиями.

Чтобы в семье не вырос эгоист:

- учите ребенка замечать рядом с собой людей, у которых тоже есть свои чувства, желания, потребности, с которыми следует считаться;

- будьте мудрыми с детьми;

-будьте последовательными в момент негативных детских проявлений;

- умейте взглянуть на проблему с позиции малыша;

- стройте равноправные отношения, в которых одна правда и общее понимание добра и зла, которыми руководят взаимное, уважение и любовь;

При таких отношениях в семье невозможно применение «родительской власти», что очень часто становится непреодолимым барьером в налаживании отношений с членами семьи.

Чтобы в семье царило взаимное уважение и любовь придерживайтесь следующих рекомендаций

* Поощряйте самостоятельность своего ребенка.
* Если ваш малыш нуждается в помощи, создайте такие условия, чтобы он сам нашел пути преодоления проблемной ситуации.
* Не давайте готовых ответов - ваша помощь должна ограничиваться намеками, наводящими вопросами.
* Отмечайте достижения ребенка. Отдайте предпочтение похвале, а не упрекам.
* Не дополняйте одобрение поступков или поведения ребенка критикой.
* Не пытайтесь ставить перед ребенком завышенные требования.
* Не требуйте от своего ребенка больше, чем от себя.
* Помните, что для ребенка положительный пример родителей значит больше их поучения.
* Создайте для ребенка уголок, где будет его стол, полочки, игрушки, книги, карандаши краски, альбомы и другие предметы, необходимые для его самостоятельной деятельности, игры.
* Расскажите ребенку как можно больше положительного о самостоятельности, любознательность, а также о детском саде, школе.
* Помните, после 20 мин. занятий ребенку необходим перерыв, смена деятельности.
* Не проводите [развивающих занятий с ребенком](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-detmi/zanyatiya-psichologa-s-detmi) поздно вечером.
* Помните, для продуктивной деятельности ребенку необходимо спать 10 - 12 ч. в сутки, с учетом дневного отдыха (1- 1.5год.).

Педагог-психолог Поплавская Н.В.

##

## Памятка «Об ответственности родителей за воспитание детей»

***Уважаемые родители!***

Каждый из вас желает, чтобы дети, воспитывающиеся в ваших семьях, были здоровыми, благополучными, законопослушными людьми. Простые правила, выполняя которые вы сможете предупредить негативное влияние на ваших детей, предостеречь их от попадания в круг преступников, наркоманов, токсикоманов и алкоголиков:

      1.Постоянно обращайте внимание на ответственное отношение к сохранности личных вещей, в том числе мобильных телефонов, велосипедов и к появлению у них новых вещей которых вы не приобретали.

      2. Требуйте от своих детей ношения в темное время суток световозвращающих элементов (фликеров). Жизнь и здоровье детей гораздо дороже стоимости фликера. Объясняйте детям, что при переходе проезжей части необходимо быть максимально внимательным и начинать переход только после остановки транспорта. Не думайте, что беда приходит в семьи только других…

     3. Не допускайте бесцельного, бесконтрольного времяпровождения детей на улице. Рано или поздно это приведет к совершению правонарушений. В любой момент времени вы должны знать где, с кем находится ваш ребенок, чем занимается. Круг общения своего сына либо дочери вы должны знать с именами и фамилиями, адресами и телефонами.

      4. Не допускайте нахождения ребенка вне дома в позднее время суток и в ночное время. Если сын или дочь отпрашиваются переночевать у друзей либо знакомых, будьте уверены, что ничего хорошего от этого вам ждать не придется. Как правило, в таких ситуациях ваш ребенок хочет бесконтрольно и весело провести время. Большая часть преступлений подростками совершаются именно в позднее и ночное время, а также ваши дети сами могут стать жертвой преступления.

      5.Обязательно посещайте родительские собрания, поддерживайте связь с воспитателем, педагогом социальным, обращайтесь за помощью к педагогу психологу.

      6. Больше общайтесь с ребенком о его делах, проблемах, успехах и неудачах, о взаимоотношениях со сверстниками, в том числе в школе и по месту жительства.

7. Ваши дети должны четко понимать, что вы крайне отрицательно относитесь к употреблению алкоголя в несовершеннолетнем возрасте, регулярно напоминайте им об этом. Не вздумайте наливать им алкогольные напитки, в том числе на праздники. Если же вы это делаете, то сами способствуете «воспитанию» будущего алкоголика.

     8. Если вы позволяете ребенку курить либо «закрываете на это глаза», то вы рискуете, что кроме проблем со здоровьем, ребенок в будущем приобретет и другие вредные привычки, такие как употребление алкоголя, токсических веществ, наркотиков.

ПОМНИТЕ!

Вы несете полную ответственность за воспитание и содержание своих детей. По Декрету Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 года №18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях» в случае если установлено, что родители

* ведут аморальный образ жизни
* являются хроническими алкоголиками или наркоманами;
* жестоко обращаются с детьми;
* либо иным образом ненадлежащее выполняют свои обязанности по воспитанию и содержанию детей, в связи с чем дети находятся в социально опасном положении.

Воспитание детей – это не только желание и добрая воля родителей, а обязанность, закрепленная на законодательном уровне,  в соответствии с  Кодексом об административных правонарушениях Республики Беларусь.

Статья 9.4. Невыполнение обязанностей по воспитанию детей.

1. Невыполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по воспитанию детей, повлекшее совершение несовершеннолетним деяния, содержащего признаки административного правонарушения либо преступления, но не достигшим ко времени совершения такого деяния возраста, с которого наступает административная или уголовная ответственность за совершенное деяние, - влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до десяти базовых величин.

2. То же деяние, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, – влечет наложение штрафа в размере от десяти до двадцати базовых величин.

Статья 17.4. Вовлечение несовершеннолетнего в антиобщественное поведение

Вовлечение несовершеннолетнего в антиобщественное поведение путем покупки для него алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, а также иное вовлечение лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, заведомо несовершеннолетнего в употребление алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива либо в немедицинское употребление сильнодействующих или других одурманивающих веществ – влекут наложение штрафа в размере от десяти до тридцати базовых величин.

 - Не допускайте бесцельного, бесконтрольного времяпровождения детей на улице. Рано или поздно это приведет к совершению правонарушений, а также ваши дети сами могут стать жертвой преступления. Кроме того, сам факт нахождения несовершеннолетних вне жилища без сопровождения взрослых в период с 23.00 до 06.00 часов влечет административную ответственность по ст. 17.13 КоАП Республики Беларусь.

Статья 17.13. Неисполнение обязанностей по сопровождению или обеспечению сопровождения несовершеннолетнего в ночное время вне жилища

1. Неисполнение родителями или лицами, их заменяющими, обязанностей по сопровождению несовершеннолетнего в возрасте до шестнадцати лет либо по обеспечению его сопровождения совершеннолетним лицом в период с двадцати трех до шести часов вне жилища – влечет предупреждение или наложение штрафа в размере до двух базовых величин.

2. То же деяние, совершенное повторно в течение одного года после наложения административного взыскания за такое же нарушение, – влечет наложение штрафа в размере от двух до пяти базовых величин.

Помните, что самый главный и решающий фактор в воспитании ребенка – это личное поведение и образ жизни его родителей.

Педагог-психолог Поплавская Н.В.

## Консультация для родителей «Дети  и  опасность в доме»

Общие рекомендации по безопасности дома для ребенка:

- От ударов об углы мебели спасут специальные пластиковые или силиконовые защитные уголки. Можно и самим обернуть углы поролоном или плотной тканью.

- Аптечка – где бы она ни находилась в шкафчике на кухне, в шкафчике в ванной – должна быть спрятана под замок или туда, где ребенку не достать.

- Если на межкомнатных дверях стоят замки с поворотным механизмом, то следите, чтобы малыш случайно не запер себя в комнате.

- На межкомнатные двери можно поставить защитный амортизатор, он не даст двери до конца закрыться, а значит, ребенок не защемит палец или руку.

- Элементы декора (статуэтки, сувениры и пр. мелочи) вызывает неподдельный  интерес у ребенка, по неосторожности он может их не только разбить, но и сам пораниться.

- Уберите с глаз долой спицы, иголки, пуговицы, ножницы, в общем все, что ребенок может проглотить или чем может пораниться.

- Если в доме есть стеклянные журнальные столики, стеклянные двери или дверцы, малыш их может случайно разбить и порезаться об осколки. Чтобы этого не случилось, обклейте  все стеклянные поверхности защитной прозрачной пленкой.

- Не накрывайте столы скатертью, малыш может потянуть за нее и опрокинуть все, что есть на столе, на себя.

- Комнатные растения желательно убрать от ребенка подальше, ведь он непременно захочет их исследовать. Это может закончиться разбитым горшком, поломанным цветком, рассыпанной земле. Также помните, что многие комнатные растения ядовиты или опасны, например, цикламен, глициния и т.д.

- Если в доме высокие порожки между комнатами, их лучше на время убрать, чтобы ребенок лишний раз не спотыкался и не падал.

Педагог-психолог А.С. Шульц

## Консультация для родителей «Как воспитывать без наказаний»

Однажды одна десятилетняя девочка, у которой очень строгий папа (конечно для дочкиного же блага!), сказала, на мой взгляд, страшную фразу: «А мне папа не нужен». Особенно тяжело, если оба родителя занимают авторитарную позицию, или второй родитель «самоустраняется», не умея противостоять воспитательным методам другого.

 **Тогда ребенку приходится:**

- подчиняться родителям из-за страха, но его чувства и воля при этом подавляются, а [самооценка занижается](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/828).

- быть осторожным и скрытным, что в дальнейшем может привести к закреплению таких черт, как изворотливость и нечестность.

-  [протестовать](https://shkola7gnomov.ru/faq/id1076), озлобляться и мстить, продолжая «изводить родителей» и привлекать их внимание.

- защищаться, оправдывая своё поведение и продолжая гнуть свою линию, нарываясь на очередную взбучку и искупая её наказанием.

Распространено мнение, что [наказание ребенка](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/544) должно научить его правильному поведению. Однако, большинство родителей, применяющие наказание, рано или поздно сталкиваются с тем, что [наказания не действуют](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/544)…

 **Приведем пример.***Четырехлетний Егор бьёт всех детей в группе. И воспитатель, и родители не раз его наказывали, но это не помогает. Мальчик как обижал детей, так и продолжает обижать.
Получается, что воспитатели и родители вместо того, чтобы понять причину поведения Егора и помочь ему справиться со своей агрессией, наоборот, показывают ему, что добиваться своего нужно силой.*

 **Или такой пример.** *Двухлетняя девочка Аня не любит чистить зубы. Мама всячески боролась с её нежеланием ухаживать за зубами: и ругала, и по попе шлёпала, и врачами запугивала – ничего не помогает. Аня продолжает упорствовать.*

 Дело в том, что мама всеми способами пыталась сломить противостояние своей дочки, что автоматически вызывало протест. А можно было «пойти в обход», заинтересовав девочку этой процедурой. Как? Способов множество: «сказкотерапия», совместная покупка необычной зубной щетки и вкусной зубной пасты, приглашение к совместной деятельности: «Давай вместе чистить зубы. Я своей большой зубной щеткой, а ты своей маленькой» или обрисовка радужной перспективы: «Мы сейчас чистим зубы, а потом … (почитаем пять книжек (вместо трёх, например); нарисуем принцессу; посмотрим, что спряталось у тебя под подушкой, поиграем в зубного доктора».

[Наказывая ребенка](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/544), мы демонстрируем ему, что ошибаться нельзя, что он плохой. К тому же мы снимаем с него всякую ответственность за его поступки. И вместо того, чтобы осознать своё плохое поведение, пожалеть о совершенном поступке и подумать, как загладить вину, ребенок начинает думать о том, как несправедливы, злы и ненавистны его родители.

Если же родители доверяют своему ребенку, относятся к нему, как к равноправному, самостоятельному человеку, пытаются понять его чувства и желания, то он идёт на сотрудничество с родителями и старается не подвести их.

Мы привыкли идти от негативного: нахулиганил – будь готов принять наказание, чтобы впредь «не повадно было». А что если предотвращать неправильное поведение. Как? Поговорим об альтернативе наказания.

**Альтернативы наказанию**

**1.    Внимание и похвала**

Самая главная альтернатива наказанию, как бы это противоречиво не звучало, – внимание и похвала. Большинство негативных поступков дети совершают, дабы привлечь внимание взрослых. Нет внимания – считай, что и тебя нет.

*Девочка на групповом занятии отпросилась выйти к маме – попить. Вернувшись, она села на свой стульчик. «Я уже попила!» - сказала она педагогу, но тот продолжал вести занятие. «Я пришла!» - повторила девочка, но на её слова никто не прореагировал. Девочка никак не могла смириться с тем, что её появление осталось незамеченным. Догадываетесь, что сделала девочка? Она ударила мальчика, сидящего рядом с ней на стульчике, и, получив замечание, успокоилась, довольная тем, что она ЕСТЬ!*

Задача родителей: пробудить лучшее, что есть в наших детях. И делать это следует, опираясь на положительные стороны ребенка, побуждая его стремление придерживаться правильной линии поведения. Всем детям хочется радовать взрослых.

Достаточно вспомнить, как светится от счастья ребенок, когда видит, что смог хоть чем-то помочь своим родителям, как радуется словам любви и похвале. Или как старается понравиться пришедшей в гости тёте – показывает ей себя с самой лучшей стороны: привлекает к себе внимание, приносит свои игрушки, услужливо поднимает упавшую на пол салфетку и т.д. Достаточно не забывать говорить о любви, хвалить и уделять внимание – и ребенку не придется проказничать «назло» взрослому.

Другое дело, что нам, взрослым, привычнее замечать негативное поведение, и не обращать внимания (а и вправду, что обращать-то?), когда ребенок не докучает, а делает всё, как надо.

**2.    Объяснения, убеждения, внушения.**

 Ребенок должен четко знать, что хорошо, а что плохо. Поэтому нужно уделить много внимания показыванию, рассказыванию, обсуждению того, что в нашем обществе считается правильным. Тогда ребенку будет легче ориентироваться во взаимоотношениях с окружающими людьми. Прося ребенка что-либо сделать, надо ясно и доброжелательно выражать свою просьбу, а не говорить это приказным или раздражительным тоном.

*Например: «Нам сегодня к доктору. Давай одеваться» (вместо «Одевайся!»). Если ребенок сопротивляется, спросите его, почему он не хочет идти к врачу, выслушайте его возражения, придумайте, как можно убедить или заинтересовать малыша («Доктор посмотрит тебя и выпишет вкусное лекарство»). Если в поликлинике малыш шумит и не слушает вас, сформируйте правила и свои ожидания («В поликлинике нужно вести себя тихо»).*

 **3.    Физическое воздействие без насилия.**

Бывают ситуации, когда от родителей требуется незамедлительное вмешательство без длительных уговоров и объяснений. Если ребенок не понимает ваших слов, особенно если речь идет о [маленьком ребенке](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/1194), и его действия не этичны (с точки зрения ценностей нашего общества) или угрожают чьему-либо здоровью, необходимо незамедлительно подчеркнуть их недопустимость, применив так называемое «физическое воздействие», сопроводив его коротким комментарием: «Нет, так делать нельзя».

Например, если малыш [устроил истерику](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/voprosy_vospitaniya/id/793) на улице, можно подхватить его на руки и унести домой. Если [малыш бьет](https://shkola7gnomov.ru/faq/id1073) вас и не реагирует на ваше замечание – необходимо перехватить его руку.
Если же малыш просто расхулиганился не в меру – можно предложить ему успокоиться, посидев немного на стульчике или посчитать до пяти или десяти.

**4.    Естественные последствия**

Очень хорошо, когда ребенок имеет возможность столкнуться с естественными последствиями своих действий (конечно, в том случае, если это не угрожает его жизни и здоровью). Обязанность родителя – предупредить ребенка о возможных последствиях.

В таком случае, ребенок будет знать, что если он поступит так, то может произойти то-то и то-то. Если ребенок всё же решил поступить по-своему и столкнулся с негативными последствиями, не стоит упрекать его: «Ну вот, я же говорила тебе! А ты не послушал!». Это был его выбор, и будьте уверены, он и без вас сделал соответствующие выводы.

*Девочка 4х лет ехала с мамой зимой в автобусе. Ей захотелось походить по салону. Мама предупредила дочку, что когда автобус поворачивает – можно не удержаться и упасть. Девочка не послушалась и, как это бывает в подобных случаях, упала на грязный, слякотный пол. Мама помогла дочке подняться и вытереть грязь с комбинезона. Дочка без лишних слов села рядом с мамой и сама сделала правильные выводы: «Лучше по автобусу не ходить…».*

Все дети разные, и каждому ребенку в различных ситуациях подойдёт свой приём воздействия. Но действенным он будет только в том случае, если между родителями и детьми будут близкие, доверительные и дружеские взаимоотношения. Тогда ничего специально придумывать и не придётся!

Педагог-психолог А.С. Шульц

##

## Консультация «Бесконфликтное общение между родителями»

У любой супружеской пары в независимости, будь то молодая семья или уже со стажем, в жизни случаются трудности, что является возможной причиной конфликта. По оценкам специалистов в области психологии, в 80-85 % семей конфликты происходят постоянно.

**Из наиболее часто встречаемых причин их возникновения относят:**

* эгоизм в отношениях;
* неуважение друг к другу;
* отсутствие внимания, заботы, ласки и других атрибутов межличностных отношений супругов;
* сексуальную неудовлетворенность;
* пристрастие к вредным привычкам или зависимостям;
* финансовые разногласия;
* неудовлетворенность в окружающей семейной обстановке;
* супружеская неверность;
* разные взгляды на отдых, интересы и жизнь в целом.

Существует и множество других причинных факторов, оказывающих влияние на семейную жизнь. Как бы то ни было, в основе семейных конфликтов лежит психологическая неграмотность партнеров. Залогом счастливого супружества становятся взаимоотношения между супругами. Они складываются из умений психологически грамотно строить свои повседневные отношения и общение и тем самым элементарно предотвращать конфликты.

**Правило1. Необходимо обсуждать возникшую проблему и разногласия в виде диалога.**

Важно не просто быть готовым говорить, но и так же слушать и слышать своего супруга. Разница состоит не только в том, что один дает возможность высказаться другому, но и стремится принять к сведению и всесторонне проанализировать то, что было сказано «оппонентом».

**Правило2. Откажитесь от желания победы**.

Зачастую конструктивного выхода из ситуации не удается найти только потому, что каждый из супругов хочет остаться единственным правым, пренебрегая интересами другого.

**Правило3. Распределяйте главенство ролей справедливо и равномерно**.

Несправедливое и неравномерное распределение семейных ролей – это прямой путь к конфликтам.

**Наладить отношения в семье помогут:**

**1)** Откровенные разговоры. Старайтесь на чистоту поговорить, что именно не устраивает вашего партнера и как вы вместе можете решить данную проблему.

**2)** Старайтесь находить компромисс, особенно в те моменты, которые играют слишком уж серьезную роль в вашей совместной жизни.

**3)** Заботьтесь друг о друге на всех уровнях ваших отношений.

**4)** Постоянно работайте над своими отношениями (ходите к психологу, читайте специальную литературу).

**5)** Уважайте друг друга при любых обстоятельствах.

**Рекомендации конфликтующим супругам**

**1.** Никогда не нужно начинать разговор со своим супругом с прямого доказательства своей правоты, с навязывания ему своей точки зрения. Сначала необходимо выслушать другого человека и попытаться его понять.

**2.** Говоря что-то собеседнику, необходимо следить за его реакциями, добиваться согласия, понимания, подтверждения с его стороны того, что ему говорят. Если собеседник с вами не соглашается, то это означает, что, начиная с того момента, когда он явно демонстрирует свое несогласие с вами, он будет больше думать о своем, чем о том, что вы ему в это время говорите. Он будет больше озабочен тем, чтобы найти убедительные контраргументы, чем правильностью ваших высказываний. Если собеседник что-то недопонимает вначале, то весьма высока вероятность того, что он не поймет и то, о чем пойдет речь дальше: ведь мысли людей всегда логически и последовательно вытекают друг из друга.

**3.** Не стремитесь продолжать что-либо доказывать или в чем-либо убеждать собеседника после того, как он осознал и принял основное из того, о чем вы ему говорили, то есть после того, как собеседник уже стал понимать вашу точку зрения.

**4.** Важно также предоставить собеседнику возможность поразмышлять и принять самостоятельное решение. Особенно нежелательно сразу же после успешной попытки убеждения настаивать на том, чтобы супруг словами или конкретными делами подтвердил полное согласие с вами. Любому человеку необходимо какое-то время для того, чтобы изменить свою точку зрения, и

**5.** Убеждать супруга следует лишь путем обращения к тем фактам, которые он признает, и к той же логике доказательства, которая для него является убедительной, даже если убеждающему человеку кажется, что есть более основательные факты и более убедительная логика доказательства, чем та, которая доступна и понятна его собеседнику. Чтобы быть понятым другим, необходимо разговаривать с ним на его языке и исходить из тех доводов, которые ближе всего ему.

Педагог-психолог Н.В. Губарь

**Памятка для родителей «О воспитании без применения насилия»**

Ребенок – Человек! Этот маленький Человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе и любви. Но, к сожалению, часто меньше всего любви достается нашим самым любимым людям.

Ребенок еще не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим — грубости, если мы грубим — жестокости. Ребенок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека. И, наоборот, доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Удивительно, но ненасилие гораздо больше способствует гармоничному росту и всестороннему развитию ребенка, чем грубое и жесткое обращение с ребенком.

Наши необдуманные агрессивные действия по отношению к ребенку порой могут быть вызваны даже не проступками ребенка, а нашей усталостью, неприятностями и неудачами, раздражением и т.д. Гнев, вылитый в этом случае на ребенка, ничему его не учит, а только унижает, оскорбляет и раздражает

Наказывая своего ребенка физически, родители наивно полагают, что самый короткий путь к разуму лежит «через ремень», а не через глаза и уши. Добиваясь видимого кратковременного послушания, родители своей жестокостью «воспитывают» фальшь и обман, притупляют процесс нормального развития ребенка.

Жестокое обращение с детьми очень часто вызывает у них отнюдь не раскаяние, а совсем другие реакции:

• страх;

• возмущение, протест;

• обиду, чувство оскорбленное, жажду мести и компенсации;

• разрушение «нравственных тормозов»;

• стремление к обману, изворотливость;

• потерю способности к здравому рассуждению;

• ребенок перестает видеть границу между добром и злом, между «можно» и «нельзя»;

• агрессивное поведение,

• снижение самооценки;

• ненависть к себе и окружающим (если ребенка часто бьют).

Жестокое обращение с детьми обычно также вызывает задержку их психического и социального развития. Важно не допустить, чтобы побои и наказания превратились в кошмар для ребенка и его родителей, когда ребенок перестанет понимать «за что», эмоционально «отупеет» и перестанет различать, где хорошие, а где плохие поступки. Но еще более важно помнить, что из любого кошмара всегда есть выход. И первый шаг должен сделать тот, кто сильнее и мудрее. Хорошо, если это будет взрослый. Да, дети не всегда ведут себя как чистые и кроткие ангелы, и воспитывать их — дело очень нелегкое. Но из всех трудных ситуаций, в которые они порой ставят своих родителей, нужно искать выход без унижения человеческого достоинства детей, без применения оскорблений и тем более телесных наказаний.

Выйти из ситуации, когда вдруг покажется, чего нужно применить наказание, или предупредить эту ситуацию помогут следующие рекомендации

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решения совместно с ребенком, а также дайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители, ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было бы вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может «быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать все сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его? Желаем успехов в трудном деле воспитания детей! Пусть основным методом воспитания будет ненасилие!

Чем заменить наказание?

- Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

- Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

- Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.

- Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

Педагог-психолог Е.В.Какошко

**Консультация «Причины возникновения конфликтов в семье и способы их преодоления»**

***Все счастливые семьи  счастливы  одинаково,***

***а каждая несчастная  несчастна  по-своему***

***Л.Н. Толстой***

Множество семейных проблем, таких как супружеские конфликты, разводы, неполные семьи, проблемы одиночества и другие существовали и в прошлом, но не привлекали такого пристального внимания.

С момента вступления в брак супруги выстраивают взаимоотношения друг с другом, детьми, родственниками. Особенно важен процесс построения взаимоотношений в начале совместной жизни, то есть необходима взаимная адаптация. Период адаптации – обязательный этап становления семьи. Он может длиться годами или быть коротким. Многое зависит от желания  умения идти навстречу друг другу.

Адаптация супругов предполагает близость психологическую и эмоциональную, установление контакта между всеми членами семьи, определение правил общения и совместного проживания. Супруги надеются прожить долгую и счастливую совместную жизнь.

Почему же не всем удается сохранить семью? Почему возникают конфликты? Из-за чего возникают ссоры и непонимание?

Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей.

**Причинами частых конфликтов в семье являются:**

- разные взгляды на семейную жизнь, несоответствие темпераментов;

- неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;

- пьянство одного из супругов;

- неверность, эгоизм, ревность;

- неуважительное отношение друг к другу, к  родственникам;

- нежелание участвовать в воспитании детей;

- бытовая неустроенность, нежелание помогать по дому;

- различия в духовных интересах и др.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Конфликты можно разделить на два типа в зависимости от и разрешения.

***Созидательны тип***– представляет собой определенное терпение в отношениях друг с другом, выдержку и отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; взаимная готовность к ведению диалога, попытки изменить сложившиеся отношения. Итог: налаживаются доброжелательные отношения между супругами, общение становится более конструктивным.

***Разрушающий тип***– представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», «проучить», «свалить вину на другого». Итог: исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную.

Стоит признать, что большинство разрушающих конфликтов возникает по вине женщин. Они чаще, чем мужчины, стремятся сделать «назло», «отомстить», «проучить». Мужчины же чаще пытаются вывести конфликт на созидательный путь, т. е. найти конструктивный выход из конкретной ситуации.

Следует отметить, что при правильном и заинтересованном подходе любой конфликт можно разрешить и найти выход.

**Способы снятия конфликта в семье**

**1. Попробуйте установить причину конфликта.**Старайтесь услышать друг друга и правильно понять. Чаще всего причина обрастает несуществующими претензиями и придирками, за которыми не видно истинного смыла конфликта. Пусть сначала говорит инициатор конфликта – обиженный супруг. Его претензии – это своеобразный зов о помощи. Именно он хочет наладить отношения в семье.

**2. Конфликт должен привести к конструктивному общению**, к деловому обсуждению проблемы. Цель – установить доброжелательную обстановку в семье, не забывайте об этом ни на минуту. Конфликт, ссора – это не битва. Поэтому победа здесь не важна, а важно наладить отношения. В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей, т.к. они обязательно встанут на чью-либо сторону и вряд ли будут справедливы в оценке ситуации.

**3. В конфликте держитесь существа разногласий,**не отвлекайтесь от обсуждения темы, не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Обсуждайте самую больную точку отношений, обстоятельно разберите все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

**4. Ищите компромисс.**Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не хотят уступать друг другу. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга.

**5. Проявите чувство юмора.**Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Имейте мужество признать ошибку, если вы ее допустили, необходимо подойти и извиниться. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

**Несколько правил, которые помогут избежать конфликтных ситуаций**

***Правило № 1.***Старайтесь не идти на конфликт. Если ваш супруг затевает ссору, скажите себе: «Стоп! Не поддавайся!». Обнимите его, поцелуйте, скажите ласковое слово, чтобы ваш супруг оттаял. Помните: один из супругов должен играть роль сдержанного и терпимого. Преодолевайте свое скверное настроение с помощью чего-нибудь приятного.

***Правило № 2.***Не старайтесь скрыть обиду, отложить ее на завтра. Говорите о сути конфликта, не напоминайте старых грехов.

***Правило № 3.***Учитывайте настроение супруга, даже если вы уверены, что он не прав. Настроения не всегда могут совпадать, поэтому старайтесь не требовать выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

***Правило № 4.***Не упрекайте для того, чтобы вызвать замешательство и натиском принудить выполнять то или иное требование. Психологи советуют действовать наоборот: «Хочешь упрекнуть – похвали!». Этот аванс может дать хорошие результаты.

***Правило № 5.***Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает. Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

***Правило № 6.***Учитесь мириться друг с другом. Здесь поможет иносказание. Включитесь в общую работу, употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас». Потом садитесь за стол переговоров, где возможны будут признания ошибок.

***Правило № 7.***Проявляйте искренний интерес к человеку. Старайтесь вникать в то, что волнует вашего супруга. Это поможет избежать ссор.

Педагог-психолог Е.В. Какошко

## Консультация для родителей «Типы семейных взаимоотношений и их влияние на развитие ребёнка»

В каждой семье объективно складывается определенная, далеко не всегда осознанная ею система воспитания. Здесь имеется в виду и понимание целей воспитания, и формулировка его задач, и более или менее целенаправленное применение методов и приемов воспитания, учет того, что можно и чего нельзя допустить в отношении ребенка. Могут быть выделены 4 тактики воспитания в семье и отвечающие им 4 типа семейных взаимоотношений, являющиеся и предпосылкой и результатом их возникновения: диктат, опека, «невмешательство» и сотрудничество.

Диктат в семье проявляется в систематическом поведении одними членами семейства (преимущественно взрослыми) инициативы и чувства собственного достоинства у других его членов. Родители, разумеется, могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Однако те из них, которые предпочитают всем видам воздействия приказ и насилие, сталкиваются с сопротивлением ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление оказывается сломленным, вместе с ним оказываются сломленными и многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и в свои возможности. Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнений ребенка, систематическое лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия серьезных неудач формирование его личности.

Опека в семье – это система отношений, при которых родители, обеспечивая своим трудом удовлетворение всех потребностей ребенка, ограждают его от каких-либо забот, усилий и трудностей, принимая их на себя. Вопрос об активном формировании личности отходит на второй план. В центре воспитательных воздействий оказывается другая проблема – удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его то трудностей. Родители, по сути, блокируют процесс серьезной подготовки их детей к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Именно эти дети оказываются более неприспособленными к жизни в коллективе. По данным психологических наблюдений именно эта категория именно эта категория подростков дает наибольшее число срывов в переходном возрасте. Как раз эти дети, которым казалось бы не на что жаловаться, начинают восставать против чрезмерной родительской опеки. Если диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, то опека – заботу, ограждение от трудностей. Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствует самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов, лично их касающихся, а тем более общих проблем семьи.

Система межличностных отношений в семье, строящаяся на признании возможности и даже целесообразности независимого существования взрослых от детей, может порождаться тактикой «невмешательства». При этом предполагается, что могут сосуществовать два мира: взрослые и дети, и ни тем, ни другим не следует переходить намеченную таким образом линию. Чаще всего в основе этого типа взаимоотношений лежит пассивность родителей как воспитателей.

Сотрудничество как тип взаимоотношений в семье предполагает опосредованность межличностных отношений в семье общими целями и задачами совместной деятельности, ее организацией и высокими нравственными ценностями. Именно в этой ситуации преодолевается эгоистический индивидуализм ребенка. Семья, где ведущим типом взаимоотношений является сотрудничество, обретает особое качество, становится группой высокого уровня развития – коллективом.

Большое значение в становлении самооценки имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности.

3 стиля семейного воспитания: - демократический - авторитарный - попустительский

При демократическом стиле прежде всего учитываются интересы ребенка. Стиль «согласия». При авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку. Стиль «подавления». При попустительском стиле ребенок предоставляется сам себе.

**Роль семейных отношений в развитии и воспитании ребенка**

Рассматривая основные типы родительских отношений, необходимо иметь в виду влияние каждого из них на формирование поведения и определенных черт личности ребенка.

Позиция отвержения способствует формированию у ребенка таких черт, как агрессивность, непослушание, сварливость, лживость, наклонность к воровству и асоциальному поведению. Эта родительская позиция тормозит эмоциональное развитие детей. В ряде случаев она вызывает у них пугливость, беспомощность.

Если родители проявляют позицию уклонения от общения со своим ребенком, то он может вырасти человеком, неспособным к установлению прочных эмоциональных связей, следовательно, эмоционально неустойчивым. Чаще всего такие дети неспособны к настойчивости и сосредоточенности в учебе, недоверчивы, боязливы, у них нередки конфликты с родителями и школой.

Родительская позиция чрезмерной требовательности очень часто лишает ребенка веры в собственные силы, воспитывает у него неуверенность, робость, чрезмерную впечатлительность и покорность, мешает сосредоточенности. У него могут появиться трудности в учебе и в отношениях с окружающими людьми.

При родительской позиции признания прав ребенка он постепенно вырабатывает дружеское, лояльное отношение ко всем членам семьи. Дети таких родителей больше полагаются на себя и стараются быть по возможности независимыми. Эти дети более инициативны, что благоприятствует возникновению у них творческого начала.

Родительская позиция чрезмерного оберегания может вызывать у ребенка запаздывание социальной зрелости. Зависимость от матери или отца, пассивность, отсутствие инициативы, податливость и поведение типа «избалованное дитя» может сформировать у ребенка, с одной стороны, чрезмерную самоуверенность, высокое мнение о своей личности, дерзость, чрезмерную требовательность и даже тиранию по отношению к родителям, а с другой стороны - беспокойство, постоянное чувство тревоги, боязни.

Семья - это сложная система взаимосвязанных процессов. Супружеские взаимоотношения - один из важных компонентов этой системы, которые, в свою очередь, имеют тоже сложную структуру.

Супружеские взаимоотношения складываются под влиянием ряда факторов: психологический микроклимат в семье, личностные свойства и качества самих супругов. По важности взаимоотношения супругов перевешивают все другие отношения, в том числе, и отношения между родственниками.

В семьях, где отношения между супругами натянутые, «переменчивые» или «не прояснены», дети вырастают тревожными, легко ранимыми, мнительными. Часто ссоры между родителями дети относят на свой счет, то есть считают себя виноватыми в ссоре. Из-за этого они страдают не только эмоционально, но и физически. Дети из таких семей чаще болеют простудами, отитами, ангинами и прочее. Нередко такие дети эмоционально холодные и не умеют проявлять и выражать ласку.

Супружеские взаимоотношения оказывают непосредственное влияние на семейное воспитание.

Неадекватные взаимоотношения супругов обуславливают у ребенка тревожное состояние, эмоциональный психологический дискомфорт.

Позитивные взаимоотношения между взрослыми формируются при благоприятном климате в семье и воздействуют на ребенка положительно.

Педагог-психолог Е.В. Какошко

##

## Материалы коррекционной консультации «Особенности и последствия абьюзивных отношений»

*Этот материал — попытка рассказать о том, как чувствует себя жертва внутри абьюзивных отношений и «почему же она не уходит».*

Вам наверняка встречались люди, которые вас подводили, манипулировали эмоциями, обесценивали достижения, объявляли бойкот, срывали планы своей необязательностью. Эпизодические проявления «тёмной стороны» не называются абьюзом. У абьюзивных отношений есть несколько характерных черт: периодичность, цикличность, страх одной стороны перед второй.

**Цикл абьюза**

Абьюзивные отношения всегда (всегда!) развиваются по одному и тому же сценарию:

1. **Идеализация.** Абьюзер возносит жертву на пьедестал, идеализирует её. Такому потоку любви сложно противостоять, он сбивает с толку, хотя в голове всё время вертится вопрос «что с ним не так?» Абьюзеры слишком быстро признаются в любви и слишком стремительно завязывают отношения. Они могут предложить съехаться через месяц знакомства.
2. **Нарастание напряжения.** Жертва не может быть идеальной, идеализация сменяется разочарованием, а стрессовые ситуации (дети, трудности в браке, проблемы с работой) заставляют обидчика чувствовать, что его игнорируют, обижают или раздражают его. В нём копятся агрессивные импульсы. Жертва в этот период может либо пытаться смягчить насилие, либо наоборот, спровоцировать его.
3. **Акт насилия.** Абьюзер открыто проявляет насилие, оскорбляя партнёра, унижая психологически, изменяя, пропадая из дома без объяснения причин — вариантов масса. Обычно это сопровождается словами «ты меня довела», «до тебя я был нормальным человеком».
4. **Примирение.** Абьюзер пугается, что партнер оставит его, и начинается фаза «уничтожение сделанного»: в ход идут подарки, клятвы верности, отшучивание, обещания измениться, [газлайтинг](https://yandex.by/turbo/yasno.live/s/blog/whats-is-gaslighting?parent-reqid=1621067868478275-436013326427781844300136-production-app-host-man-web-yp-145&utm_source=turbo_turbo) (отрицание случившегося).
5. **Спокойствие или «медовый месяц».** Этот период для жертвы одновременно самый тяжёлый и самый желанный. Именно в «медовый месяц» абьюзер может согласиться на консультацию у психотерапевта, провести время с ребёнком, помочь в делах, уверяет жертву в том, что «только благодаря тебе я меняюсь».

А дальше — по кругу (только уже без идеализации). Со временем слова и поступки становятся менее искренними, цикл насилия сокращается, всё начинает происходить на больших скоростях до тех пор, пока жертва не уйдёт от автора насилия, или же он не переключится на следующего человека.

**Как чувствует себя человек внутри абьюзивных отношений?**

Психологический абьюз не всегда легко распознать. Сложно поверить в то, что близкий человек, с которым ты играешь в открытую и пытаешься строить искренние отношения, оказывается патологическим вруном, не склонным к сочувствию, регулярно тебя подставляет и не учитывает твои потребности.

Мы привыкли верить, что насилие всегда носит физический характер. Его видно, его можно зафиксировать и доказать. Психологическое насилие коварно и происходит незаметно и постепенно. Поначалу жертва отмахивается от шуточных оскорблений и неуместных комментариев, сама справляется с трудностями, ищет обидчику оправдание. К тому же, абьюзер как никто другой умеет бомбить любовью. Жертва склонна верить, что это и есть его настоящее «я». И когда маска начинает «сползать», жертва считает, что сама виновата в том, что рассердила своего партнера.

**Признаки абьюзивных отношений:**

1. **Абьюзер почти никогда не заботится о вас** (только в период примирения и спокойствия), не берёт в расчёт ваши потребности. Вы не можете рассчитывать на него и строить хоть какие-то планы. Например, он может пообещать погулять с ребёнком, а потом спровоцировать ссору, чтобы этого не делать.
2. **Контроль.** Иногда абьюзер патологически ревнив, иногда он открыто осуждает ваших друзей и родственников, запрещает с ними видеться.
3. **Двойные стандарты.** То, что позволено абьюзеру, никогда не позволено вам. Один в отношениях заведомо свободнее или сильнее. Если вы финансово зависимы от партнёра, он выдаёт деньги только на самое необходимое, себе же не отказывает ни в чём.
4. **Плохие бывшие.** Прошлые партнёры абьюзера, по его словам, как на подбор оказываются тупыми, алчными, неряшливыми. Вы начинаете чувствовать себя избранной, спасительницей, которая понимает партнёра лучше всех остальных.
5. **Пугающее поведение при злости.** Вы стремитесь избежать конфликта, так как знаете, что на любое возражение на вас выльется ушат грязи, мат, оскорбления. Абьюзеры пинают предметы, могут вам угрожать, заломить руки (напомним, в этом тексте мы не делаем акцент на физическое насилие).
6. **Заискивающее поведение жертвы.** Вы как будто соглашаетесь со своей второстепенной ролью, ваша основная функция — не раздражать партнёра; вы контролируете себя, подбираете слова. Но фокус в том, что не раздражать невозможно.
7. **Отношения с условиями (психосадизм).** «Я буду вынужден спать с другими, если ты не сможешь меня удовлетворить» «Я погуляю с ребёнком, если ты, наконец, нормально уберёшься».
8. **Обесценивание.** «Что не так с твоим ребёнком?» «Ничего себе у тебя ляжки» Может подаваться под маской восхищения: «С такими мозгами ты могла бы давно стать директором». Когда вы говорите или делаете что-то «неправильно», вас наказывают или бойкотируют.
9. **Эмоциональные качели.** Поощрение, чередующееся с наказанием, — такие отношения похожи на наркотик. Организм переживает потрясения на гормональном уровне: то растёт уровень кортизола, то скачет дофамин, когда вас, наконец, поощряют. Непредсказуемые вознаграждения высвобождают больше дофамина в мозге, чем предсказуемые.
10. **Ссоры по кругу.** Вы продолжаете вести со своим партнером одни и те же ссоры, которые ходят по кругу без реального победителя. Вы чувствуете себя застрявшей в отношениях, как будто не видите выхода.
11. **Много злой иронии и пассивной агрессии.** Вы не можете открыто конфронтировать с обидчиком, но [ярость](https://yandex.by/turbo/yasno.live/s/blog/aggression-is-ok?parent-reqid=1621067868478275-436013326427781844300136-production-app-host-man-web-yp-145&utm_source=turbo_turbo) от несправедливости никуда не девается — вы выражаете недовольство шутками, сарказмом, никогда не говоря о проблеме напрямую.
12. **Потеря собственной идентичности.** Пытаясь задобрить партнёра, вы постепенно забываете о собственных потребностях и увлечениях. Весь ресурс уходит на поддержание отношений. Они целиком поглощают весь ваш потенциал — это в каком-то смысле напоминает выгорание.
13. **Болезнь.** Гормональные «горки» отражаются на состоянии здоровья. Мигрени, проблемы с пищеварением, ухудшение иммунитета — тело не выдерживает такой стресс, здоровье сыпется.

**Почему же из абьюзивных отношений так сложно выйти?**

Абьюз — это психологический концлагерь, душевное гестапо. Абьюзивные отношения и правда сравнивают с фашистскими практиками и методами КГБ. Это называется Колесо Власти и Контроля. Суть в том, что жертву унижают, изматывают, угрожают насилием, чередуя это с непредсказуемыми проявлениями благосклонности.

Возникает очень сильная эмоциональная связь, почти биологическая зависимость, основанная на непоследовательности, чередовании поощрения и наказания. Жертва остаётся, потому что готова терпеть всё ради вознаграждения. В психотерапии это называется травматической привязанностью. Агрессор превращается в источник самых сильных эмоций, и жертва невольно впадает в зависимость от его одобрения, а потеря этих отношений начинает восприниматься как катастрофа.

Если же жертва всё-таки решается уйти, долгое время она находится в апатии, потому что любые другие отношения кажутся ужасно скучными, так как не вызывают такого сильного эмоционального всплеска.

**Как быть?**

Любопытно, что люди, имевшие опыт абьюзивных отношений, отмечают, что в самом начале отношений им снились странные сны, предупреждающие об опасности, они отмечали странные соматические проявления, находясь рядом с агрессором. Поэтому главный совет — доверие себе, собственному телу и интуиции.

Ещё одна проблема — непроявленная [ярость](https://yandex.by/turbo/yasno.live/s/blog/aggression-is-ok?parent-reqid=1621067868478275-436013326427781844300136-production-app-host-man-web-yp-145&utm_source=turbo_turbo). Абьюзера хочется наказать, отомстить ему, потому что просто забыть и пойти дальше не получается. Эту ярость нельзя игнорировать, ей нужно дать место в терапевтическом пространстве и понять, как с ней обходиться.

Человеку нужно возвращать чувство собственной ценности, чувствительность, вкус к жизни, учиться замечать «скучных» людей. В терапии важно поддержать такого человека и дать ему понять, что это не его вина; отследить, какая травма привела человека к абьюзеру, почему ему так необходимо подтверждение собственной ценности в чужих глазах.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

## Информационно-просветительские материалы «Микроклимат в семье и его значение в жизни ребенка»

   Синонимами понятия «психологический климат семьи» являются «психологическая атмосфера семьи», «эмоциональный климат семьи», «социально-психологический климат семьи». Психологический климат семьи отражает степень удовлетворенности супругов основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи,  и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным и как долго продлится брак.

        Так ***для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки***: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность.

 В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям — еще и с почитанием, к более слабому — с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого. Такой климат способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, взаимное доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, отчуждение, в этом случае ***говорят о неблагоприятном психологическом климате в семье***. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций — психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

 Психологический климат семьи выражается в том, какие преобладают отношения и настроения: восторженное, радостное, светлое, спокойное, теплое, тревожное, холодное, враждебное, подавленное.

***При благоприятном микроклимате*** каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодцем, где черпает живительную свежесть, бодрость и оптимизм. Главное в семье – чувство самооценки и стремление уважать право каждого быть личностью, а не только мужем, отцом, хозяином дома или партнером.

***Благоприятная психологическая атмосфера*** связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи. А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

* «Держать улыбку» (потому что именно лицо – ваша визитная карточка).
* Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
* Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
* Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
* Не вступать в конфликты (учтите – что лучший способ выйти из конфликта – это не вступать в него).
* Ободрять других (оптимистам жить легче).
* Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Вероятнее всего, благоприятная психологическая атмосфера присутствует в гармоничной семье. Какую же семью можно назвать гармоничной? В такой семье ощущается радость жизни. Все обитателя дома уверены, что их с интересом и радостью выслушают. Здесь все знают, что с ними считаются и всегда учитывают позицию других. Потому люди открыто проявляют свои чувства: радости и огорчения, успехи и поражения. В такой семье люди не боятся рисковать, так как знают – семья поймет, что поиск нового всегда сопряжен с возможными ошибками. Ошибки говорят о том, что человек растет, меняется, совершенствуется и развивается. В гармоничной семье все чувствуют себя на своем месте, и они таковы, какими хотят себя видеть – признанные и любимые. Здесь привыкли смотреть друг на друга, а не в потолок. И даже младенцы выглядят открытыми и дружелюбными. В семье царит молчаливое спокойствие (но не безразличное молчание из-за страха быть непонятым). Буря в таком Доме – это признак какой-то очень важной активности членов семьи, а вовсе не попытка затеять ссору. Ведь каждый знает: если его не слушают сейчас, то лишь потому, что на это нет времени, а не потому, что не любят. В таких семьях люди чувствуют себя уютно и комфортно. Взрослые и дети не скрывают нежности и в любом возрасте проявляют ее не только в поцелуях, но и в том, что открыто беседуют друг с другом о себе и своих делах.

Воспитывая детей, родители ведут себя как лидеры, но не как хозяева и руководители. Свою главную воспитательную задачу они видят в том, чтобы научить ребенка в любой жизненной ситуации оставаться человеком, и поэтому не скрывают от детей негативные факты, делятся своим огорчением, гневом, а когда им хорошо, могут быть уверенными в себе и радостными. Если в проблемных семьях родители призывают детей не огорчать мать или отца, наказывают или даже бьют только за то, что ребенок не сказал «спасибо» или ответил невежливо на замечание, то в гармоничной семье родители твердо знают, что им самим надо постоянно учиться быть родителями, а значит – лидерами!  И они выбирают для разговора с ребенком именно то время и ту ситуацию, когда их сын или дочь могут действительно их услышать и понять. Когда же ребенок ведет себя плохо, родители-лидеры стараются как можно теснее приблизиться к нему, предлагая свою поддержку. В гармоничной семье родители твердо знают, что дети по своей природе не могут быть плохими и если ребенок ведет себя плохо, это означает, что он неправильно понимает ситуацию или же мало ценит и уважает самого себя.

Родители в гармоничных семьях понимают, что проблемы будут неизбежно возникать по мере роста и развития ребенка. Сама жизнь будет их ставить перед ребенком, перед его семьей, и они будут пытаться решить новые задачи. В проблемных семьях родители выкладывают всю свою энергию для того, чтобы вообще не иметь проблем. Когда же они возникают (а они не могут не возникать), то оказывается, что люди уже исчерпали свои силы и возможности. Одна из отличительных черт, присущих зрелой, гармоничной семье, заключается в том, что родители верят в неизбежность перемен в детях и сами готовы с ними постоянно меняться.

Однако и благополучная семья может быть источником душевных страданий детей: когда она становится ареной борьбы характеров супругов. Конечно, мамы и папы, как правило, обожают своих сыновей и дочерей. И это прекрасно. Любовь, забота, нежность, внимание окрыляют растущего человека, вселяют в него уверенность, оптимизм, духовную силу. Но так происходит только тогда, когда ребенок чувствует полную гармонию в семейном мире, любовь и взаимопонимание в отношениях между взрослыми. На это, кстати, обращал внимание еще А.С.Макаренко. «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь, - писал он. – Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями или врагами, как вы смеетесь, читаете газету – все это для ребенка имеет большое значение. Малейшие изменения в тоне ребенок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы, или хвастливы, или пьянствуете, а еще хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия».

Истинная сущность воспитательной работы, вы и сами уже догадались об этом, вероятно, заключается вовсе не в ваших разговорах с ребенком, не в прямом воздействии на ребенка, а в организации вашей семьи, вашей личной и общественной жизни и в организации жизни ребенка. Воспитательная работа есть, прежде всего, работа организатора. В этом деле поэтому нет мелочей.

Семья – сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком взрослые, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, ребенок воспринимает мир притягательным  или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к нему. Это является основой для формирования позитивного самоощущения ребенка. Эмоционально-благоприятные взаимоотношения в семье стимулируют у всех ее членов чувства, поведение, действия, направленные друг на друга. Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т.д.). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

Гармония семейных отношений не означает отсутствие проблем и бесконфликтности. Напротив, чем ближе к идеалу, тем сложнее и тоньше мир возникающих противоречий.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

##

## Консультация «Формирование мотивации к ведению трезвого образа жизни»

По статистике от алкоголя погибает столько же людей, сколько в дорожно-транспортных происшествиях. Причем 89% летальных исходов происходит во сне. И это случается не с закоренелыми алкоголиками, а с людьми, умеренно употребляющими как крепкие, так и слабые напитки. Регулярный прием даже незначительных доз спиртного снижает шансы дожить до старости.

Обычно о вреде алкоголя начинают задумываться, когда уже сформировалась зависимость от него. Она дает о себе знать не только навязчивым желанием выпить, но и ухудшением состояния здоровья. Первой страдает психическая сфера: появляется эмоциональная нестабильность, ухудшаются память, внимание и восприятие, возникают проблемы со сном и самоконтролем.

Когда к этому добавляются сбои в работе внутренних органов, вопрос о том, что пора завязывать, встает с неумолимой очевидностью.

Как бросить пить самостоятельно? Главное начать мыслить иначе. **ПЕРВЫЙ ШАГ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ ПИТЬ**

*Осознать проблему и признать ее наличие – первый шаг на пути избавления от зависимости.*

**Алкоголь** – это энергетик, который воздействует на мозг, формируя привыкание. Только мощная мотивация способна заглушить сигналы организма о потребности в стимулировании. Искреннее желание бросить пить является необходимым условием избавления от пагубного пристрастия.

**ТРЕЗВАЯ ОЦЕНКА СОБСТВЕННОГО АЛКОГОЛИЗМА**

Нужно установить причины, вызывающие тягу к спиртному, и переосмыслить их значимость. Вот распространенные аргументы:

* Алкоголь снимает напряжение и стресс. Только де тех пор, пока он действует. Реальность не меняется, проблемы не исчезают. А вот привыкание и невозможность расслабиться другим способом усиливаются;
* Выпивка добавляет уверенности в себе. Это субъективное ощущение. Окружающие видят браваду неуверенного человека «под градусом»;
* Небольшие дозы качественного спиртного полезны для здоровья. Спорное утверждение. Польза, если и будет, то сомнительная и кратковременная, зато сформируется разрушительная и стойкая зависимость;
* Тяга к спиртному не излечима. Распространенная отговорка, чтобы оправдать себя. Подоплека таких мыслей кроется в заниженной самооценке. Человек, не уверенный в своих силах, всегда найдет внешние обстоятельства, мешающие поставить значимую цель и добиваться ее.

Очевидно, что причины, толкающие руку к рюмке или фужеру, малозначительны. Исключение алкоголя из жизни не несет потерь, а, напротив, дает приобретения в виде стабильного психического и физического состояния.

**МЕНЯТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПРИВЫЧКИ**

**УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ**

Следующий шаг, требующий глубокого осмысления и волевого усилия, заключается в том, что потребуется изменить устоявшийся образ жизни. Взрослому человеку непросто отказаться от сложившегося стереотипа поведения. Нужно быть к этому готовым.

Первое время необходимо поддерживать самого себя и напоминать, что трудный путь придется пройти самому. Поддержка близких и друзей добавляет сил, но решающее значение имеет личная мотивация. Сложный период поможет пережить аутотренинг. В минуты слабости выручит повторение простых истин:

* Страх перед неизвестностью абсолютно нормален. Трезвый стиль жизни пока необычен, и потому немного пугает;
* Расставаться всегда тяжело. И с людьми, и с привычками;
* Слово надо держать. Это не обсуждается.

Достигнув внутренней убежденности, будет проще выполнять практические действия, которые станут барьером для возврата к пагубному пристрастию.

**ЧТОБЫ БРОСИТЬ ПИТЬ, НАДО СОЗДАТЬ СЕБЕ УСЛОВИЯ**

Условия, которые следует соблюдать, чтобы бросить пить, не так уж и сложны. Большинство из них являются обычными составляющими полноценной жизни.

1. Решение об отказе от алкоголя нужно сообщить членам семьи и друзьям. Это обеспечит их содействие и поможет избежать неловких ситуаций внезапных визитов с бутылочкой горячительного напитка;
2. В первые недели трезвости придется буквально избегать спиртного. Дома его быть не должно. От посещения мероприятий и вечеринок лучше пока отказаться. Соблазн слишком велик. Человек не может управлять стойкой реакцией мозга на вид алкоголя. Ни к чему подвергать себя дополнительным стрессам. Если же ситуация требует непременного участия в застолье, можно пойти на компромисс. Всегда найдется благовидный предлог, чтобы поднимать вместе со всеми рюмку с соком или минеральной водой. Сидеть с пустым бокалом, привлекая внимание, нельзя. Внутреннее напряжение усилится;
3. Полноценный сон. Не выспавшийся человек склонен к раздражительности или апатии, это не нормальные состояния, из которых хочется выйти. Какой выход придет в голову первым? Правильно, поправить здоровье известным способом;
4. Полноценное питание. Чувство голода – сильный провокатор, так как вызывает беспокойство и неудовлетворенность. Сытый человек расслаблен и доволен, его все устраивает, мысли спокойны. Удовлетворение базовых потребностей – залог успеха при отказе от спиртного;
5. Поощрение. Нужно запланировать моральную компенсацию за воздержание, чтобы почувствовать, что трезвый образ жизни может доставлять удовольствие. Не важно, что это будет, развлечение, приключение, долгожданная покупка на сэкономленные деньги, главное, чтобы оно вызывало положительные эмоции;
6. Свободного времени быть не должно. Праздность – источник пороков, замечено еще древними римлянами. Нужно заполнить будни и праздники делами и событиями, чтобы насыщенный темп жизни не оставлял места для безделья. Можно составить план;
7. Найти альтернативный спиртному способ расслабляться. Организм должен снимать напряжение. Поначалу эффект будет казаться слабым, потому что мозг привык к ударным дозам допинга. Хорошо успокаивают нервную систему чтение художественной литературы, прослушивание медленной негромкой музыки, йога, медитация, рукоделие, кропотливая работа. Со временем их воздействие усилится, освобождая тело и душу от усталости и раздражения;
8. Физические нагрузки являются панацеей от многих негативных факторов и полезны для здоровья. Занимаясь спортом или физическим трудом, человек не только получает необходимые для бодрости нагрузки, но и испытывает удовольствие. Доказано, что двигательная активность стимулирует выработку гормонов счастья.

Жизнь без спиртного сама будет подталкивать к увеличению полезных привычек и самосовершенствованию.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

##

## Консультация «Стили воспитания и их влияние на формирование личности детей»

От того, какого стиля воспитания придерживаются родители, зависит характер, поведение, а порой и судьба их ребенка. Большое влияние на становление личности детей влияет атмосфера, в которой они растут, а также родительское поведение, стиль общения.

**На что влияет стиль семейного воспитания?**

* успеваемость в младшей, средней и старшей школе;
* вероятность попадания в «плохую компанию» и риск вовлечения в криминал;
* склонность или отсутствие склонности к жестокости, аморальным поступкам;
* склонность к злоупотреблению алкоголем, наркотиками;
* самооценка, понимание своих собственных желаний и предпочтений.

**Стили воспитания детей: отличительные особенности**

Если у вас уже есть дети, вы сможете понять, к какому стилю относится ваш метод воспитания, подметить собственные ошибки, недочеты, а главное, исправить их. Так вы точно сможете обеспечить ребенку счастливое детство и при этом воспитать развитую, порядочную, разностороннюю личность.

**Авторитарный стиль воспитания**

У родителей, которые придерживаются авторитарного типа воспитания, на первом месте стоят не интересы ребенка, а его успешное, процветающее будущее. Опираясь на свой жизненный опыт, мама с папой самостоятельно решают, что ребенку лучше носить, как говорить, что делать, чем заниматься. При этом, желания самого ребенка воспринимаются как нечто неважное, несущественное. В голове у таких родителей есть определенная цель, например: ребенок, который учится только на 5-ки, либо ребенок, который поступил в медицинский вуз и выучился на врача. Во что бы то ни стало, по их мнению, ребенок должен достигнуть этой цели, и не важно, что ему, например, совсем не хочется становиться врачом.

Строгость и муштра превращают воспитание в семье в постоянное подавление ребенка, принуждение и даже насилие. Ничто не должно отвлекать от процесса достижения великих целей, поэтому каждый шаг, слово, действие ребенка контролируется.

**Каковы последствия авторитарного воспитания ребенка в семье?**

В первую очередь, страдает личное пространство малыша. Подавляется его воля, желания, личность. Ребенок растет в авторитарной атмосфере, где он не вправе решать даже маленькие мелочи, например, в какую прическу будут собраны волосы, или по какой дороге идти домой из школы.

При авторитарном стиле воспитания в семье, маленькие дети почти беспрекословно подчиняются родителям, так как ими руководит страх. В подростковом возрасте часто возникают проблемы: авторитет родителя ставится под сомнение, учащаются скандалы, подросток стремится поступать наперекор взрослым, только бы отстоять собственное мнение. В зависимости от собственного характера, ребенок вырастает в человека, который:

1. Имеет слабую жизненную позицию, не понимает, чего хочет, не умеет принимать решения. Про людей, выросших в авторитарной семейной атмосфере, часто говорят, что у них нет собственного мнения, способности отвечать за поступки и действия. По привычке такие люди стремятся угождать окружающим, подчиняться, изо всех сил пытаются оправдать чужие ожидания.
2. Перенял поведение родителей и возвел его в абсолют. Авторитарный стиль воспитания в семье вызывает желание противостоять и сопротивляться, из-за чего формируется агрессивная, конфликтная, грубая личность. Такие люди предпочитают решать вопросы силой, не уважают окружающих, отличаются циничным и даже деспотичным поведением. Кроме того, они часто испытывают неприязнь, а порой и ненависть к родителям.

**Как сгладить авторитетный стиль?**

Если вы заметили склонность к авторитарному стилю воспитания в семье, но не знаете, как это исправить, вот несколько советов:

* научитесь считаться с желаниями ребенка, попробуйте понять его чувства и побуждения;
* реже приказывайте и принуждайте, чаще просите и предлагайте;
* объясняйте свои действия, рассказывайте, почему последовало наказание, почему вы хотите, чтобы ребенок выполнил просьбу и сделал так, как вы желаете;
* дайте ребенку возможность самостоятельно выбирать друзей, одежду, музыку, основываясь на своих собственных предпочтениях и вкусах;
* постарайтесь принять тот факт, что у ребенка могут быть недостатки, акцентируйте свое внимание на достоинствах.

**Индифферентный (попустительский) стиль воспитания детей**

Можно сказать, что этот тип семейного воспитания противоположен авторитарному. В такой семье между родителями и детьми могут поддерживаться теплые, дружеские отношения, но сильно хромает дисциплина. Родители, которые придерживаются либерального семейного воспитания детей, не склонны возлагать большие ожидания, самое главное для них – счастье ребенка. Как и авторитарный стиль, либеральный является не слишком хорошей крайностью. Родители в погоне за счастьем и комфортом своего чада забывают о дисциплине и наказаниях. Не устанавливают допустимые рамки поведения и стремятся сделать абсолютно все, чтобы у ребенка или подростка была возможность самовыражения.

Другой вариант либерального стиля воспитания – когда родители не особо интересуются воспитанием вообще, пускают рост и развитие на самотек. С одной стороны, это дает возможность ребенку самостоятельно развиваться, с другой же создает между родителем и ребенком пропасть.

**Каковы последствия индифферентного стиля воспитания ребенка в семье?**

Если авторитарный стиль обращения с детьми становится причиной появления грубых или несамостоятельных людей, то либеральный – «недолюбленных» или чересчур отвязанных. Возможны следующие варианты развития личности:

1. Самостоятельный, уверенный в себе человек, который, однако, отличается некоторой отстраненностью. Не желает думать о других, не слишком понимает, как проявлять близость, привязанность. Такие люди идут по жизни одиночками, не желая поддерживать, помогать, заботиться о близких и просто окружающих людях.
2. Люди, которые привыкли жить вне общественных рамок. Считают, что им все можно, не обязательно придерживаться правил и норм поведения. Довольно часто такие личности выбирают для себя криминальные «профессии», отличаются безответственностью и неумением держать слово.

**Как сгладить индифферентный стиль?**

Либеральный стиль воспитания детей не является оптимальным, не способствует росту физически и психологически здорового человека. Если описанный выше подход к воспитанию детей вам слишком знаком, вот советы:

* проводите с ребенком больше времени, интересуйтесь им, ваша задача – установить доверительные, теплые, но не лишенные авторитета родителя, отношения;
* включитесь в жизнь ребенка, установите хотя бы несложные правила, которые приучили бы чадо к дисциплине, например, что домой нужно приходить не позже 9-10 часов вечера, а перед тем, как сесть за игры, нужно помыть посуду и сделать уроки.

**Опекающий стиль воспитания (гиперопека)**

Подобный стиль воспитания появляется в семьях, где родители очень сильно переживают о своем чаде. Разумеется, ведь сын или дочка еще совсем маленькие, они не могут сами решить свои проблемы, их нужно оберегать, опекать, может случиться что-то нехорошее!

Воспитание детей в такой семье во многом основывается на ограничениях. Чтобы с ребенком что-то не случилось, ему запрещают, например, гулять на улице вечером, общаться с «неблагоприятными» детьми, а иногда даже не разрешают заниматься спортом.

Вообще, гиперопека может проявляться по-разному. Это и стремление, обычно матерей, «привязать» чадо к себе, не отпускать, постоянно приглядывать и контролировать. Иногда гиперопека проявляется в излишней обеспокоенности здоровьем. Еще одна распространенная форма опекающего стиля воспитания – когда ребенок вырастает, прекращается в подростка, а к нему все равно относятся как к маленькому и не самостоятельному.

**Каковы последствия опекающего воспитания ребенка в семье?**

Стиль воспитания в семье во многом определяет и стиль жизни всех членов, а значит, влияет на обстановку, в которой растет ребенок. Часто гиперопекающие родители стремятся оградить ребенка от сложностей, иногда эти сложности – всего лишь домашние и школьные обязанности. Гиперопека приводит к возникновению следующих личностей:

1. Человек, который считает, что он лучше окружающих. Из-за опекающего типа воспитания он привык манипулировать окружающими, относится к людям недоверчиво, высокомерно. Не слишком любит трудиться, однако требователен к окружающим и не желает считаться с чужим мнением.
2. Зависимый, несамостоятельный человек, который не в состоянии справиться с трудностями и проблемами. Не проявляет инициативу, беспомощен, даже во взрослом возрасте по каждому вопросу советуется с мамой или папой.

**Как сгладить гиперопеку?**

Если вы заметили за собой опекающий стиль воспитания детей, не корите себя, ведь вы всего лишь заботились о ребенке и хотели, как лучше. Тем не менее, над подходом к воспитанию детей придется поработать:

* найдите золотую середину, даже самому самостоятельному малышу нужна родительская опека, однако не стоит перебарщивать;
* не стремитесь полностью, самостоятельно решать проблемы ребенка, лучше давайте советы и помогайте в преодолении трудностей;
* не ограничивайте общение детей только с семьей, пусть чаще общаются со сверстниками;
* в семейных отношениях детям нужна дисциплина, однако не забывайте про свободу, давайте ребенку возможность проявлять самостоятельность.

**Авторитетный или демократичный стиль воспитания детей**

**Это интересно**

Наконец мы подошли к наиболее удачному стилю семейного воспитания, благодаря которому вырастают гармоничные, самостоятельные, не оторванные от общества люди. Авторитетное воспитание ребенка сбалансировано, родитель и ребенок принимают и понимают друг друга. В какой-то степени этот тип воспитания детей похож на либеральный, однако есть одно существенное различие: воспитание детей не пускается на самотек, а проходит под чутким, но ненавязчивым контролем.

Авторитетный стиль семейного воспитания подразумевает, что ребенок – самостоятельная и самобытная личность. В семье с детьми общаются, предъявляют умеренные дисциплинарные требования, оказывают любовь и поддержку, возлагают надежды, но не принуждают насильно к достижению целей.

Придерживаясь этого стиля семейного воспитания, родители стремятся разговаривать с детьми, объяснять требования, обсуждать проблемы и недомолвки. Чтобы избежать принуждения, взрослые приводят логичные, разумные доводы и отстаивают свою правоту.

**Каковы последствия авторитетного воспитания ребенка в семье?**

Если ребенку повезло вырасти в семье, где к детям применяли авторитетный стиль воспитания, скорее всего он – самостоятельная личность, которая умеет принимать решения, не боится ответственности за свои поступки. Он отличается умением ставить цели и стремиться к ним, не боится проявлять инициативу, строит с людьми вокруг отношения, основанные на уважении и взаимопонимании. Он знает, что такое компромисс и как его найти, а еще, обладая своим собственным мнением, принимает мнение окружающих людей.

Если ваш стиль семейного воспитания демократичный, мы не будем давать вам советов. Вы и так проявляете чудеса понимания своего ребенка, адекватно оцениваете его возможности, играете активную, положительную роль в его жизни.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

## Рекомендации по оптимизации внутрисемейной атмосферы

Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение внутрисемейных отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.

Основными условиями успеха в воспитании детей в семье можно считать наличие нормальной семейной атмосферы.

Нормальная семейная атмосфера – это

- осознание родителями своего долга и чувства ответственности за воспитание детей, основанного на взаимном уважении отца и матери, постоянном внимании к учебной, трудовой и общественной жизни, помощь и поддержка в больших и малых делах, в бережном отношении к достоинству каждого члена семьи, постоянном взаимном проявлении такта;

- организация жизни и быта семьи, в основе которой лежит равенство всех членов, привлечение детей к решению хозяйственных вопросов жизни семьи, ведению хозяйства, к посильному труду;

- в разумной организации отдыха: в участии в спортивных и туристских походах, в совместных прогулках, чтении, прослушивании музыки, посещении театра и кино;

- взаимная принципиальная требовательность, доброжелательный тон в обращении, любовь и жизнерадостность в семье.

Итак, если мы хотим изменить мир, нужно изменить семью. Семья – важнейший институт социализации, так как является средой существования, развития человека от самого рождения и до смерти. Семья – сложная система взаимосвязанных процессов. Внутрисемейные взаимоотношения – один из компонентов этой системы, которые в свою очередь, имеют тоже сложную структуру.

Взаимоотношения детей и родителей складываются под влиянием ряда факторов: психологический микроклимат в семье, личностные свойства и качества самих детей.

Каковы задачи семьи? В общем, они состоят в том, чтобы:

- создать максимальные условия для роста и развития ребенка;

- передать опыт создания и сохранения семьи;

- научить детей полезным, прикладным навыкам и умениям, направленным на самообслуживание и помощь близким;

- воспитать чувство собственного достоинства, ценности собственного «Я».

Психическое развитие ребенка зависит от семейной ситуации, от взаимоотношений в семье, от того, как к ребенку относятся его родители, и как себя ощущают дети в семье.

Таким образом:

 1. Неадекватное отношение родителей к ребенку обуславливает его тревожное состояние, эмоциональный психологический дискомфорт.

2. Позитивные взаимоотношения между взрослыми и детьми формируются при благоприятном климате в семье.

3. Накопление знаний родителей о психологических особенностях детей соответствующего возраста, о формах и методах воспитания, способствует значительному улучшению детско-родительских и внутрисемейных отношений.

Рекомендации по оптимизации внутрисемейной атмосферы

1) Согласованность в воспитательном процессе всех воспитательных воздействий.

2) Учет особенностей ребенка (темперамент, характер и прочее).

3) Выстраивание доверительных отношений.

4) Безусловная любовь и поддержка.

5) Взаимопонимание между родителями.

6) Учет мнения ребенка в любой ситуации.

7) Отсутствие сравнения ребенка с другими детьми.

8) Делать акцент на талантах и способностях ребенка и не зацикливаться на его неудачах.

9) Заниматься коллективным творческим делом как можно чаще.

10) Выполнять все, что пообещали.

11) Быть примером для ребенка.

12) Делать так, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным в семье.

13) Имея какие-либо разногласия или причины для ссор с супругом(ой) не выяснять это при ребенке.

14) Понимать, что нет «детских» проблем и помогать решать проблемы совместно с ребенком.

15) Не бояться попросить помощи у специалистов.

Семья сильна эмоциональными отношениями, которые наиболее доступны для маленького ребенка. В семье ребенок обучается жить подлинной социальной жизнью, общей с другими людьми: делить горе и радость, сострадать, ощущать единство с родными людьми. В то же время эмоциональная холодность или разногласия между ее членами, самым неблагоприятным образом сказываются на психическом развитии ребенка и прежде всего на его творческих способностях, на эффективности обучения, общении.

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

## Приложение 1. Программа коррекции детско-родительских отношений «Всё начинается с семьи».

## Приложение 2. Цикл адаптивно-коммуникативных тренингов для младших школьников.

## Приложение 3. Программа коррекции детско-родительских отношений «Шаги на встречу».