

Конкурс «Новые технологии для “Новой школы”»

И.С. Борисова, М.П. Михеева, И.Н. Слезкина

Образовательная программа по оптимизации детско-родительских отношений «Успешные родители»

С полной версией программы (включающей упражнения, анкеты и т. д.) можно ознакомиться в электронном приложении к журналу (см. CD-диск).

I блок «Молодая семья»

(для родителей детей раннего возраста
(2–3 года))

Крупницы мудрости

Знаменитый педагог В.А. Сухомлинский говорил: «Детство — важнейший период человеческой жизни, не подготовка к будущей жизни, а настоящая, яркая, самобытная, неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство, кто вел ребенка за руку в детские годы, что вошло в его разум и сердце из окружающего мира, — от того в решающей степени зависит, каким человеком станет сегодняшний малыш...»

Человек рождается не для того, чтобы бесследно исчезнуть никому неизвестной пылинкой... Человек оставляет себя прежде всего в человеке. В этом высшее счастье и смысл жизни. Если ты хочешь остаться в сердце человеческом — воспитывай своих детей».

Типы семейного воспитания

Наседки. При таких родителях дом подобен ухоженному курятнику. Папы и мамы выказывают беспредельную любовь и заботу о своих чадах. Они то и дело звонят с работы, проверяя, благополучно ли разогрет суп, понравился ли десерт, сколько раз покушал. Они беспокоятся о каждой мелочи, привносят в жизнь ребенка постоянную суету и ощущение назойливой опеки. Чаще всего от такой опеки страдают единственные и младшие дети.

Как с этим бороться? Развивать в ребенке самостоятельность и делать это не «разово», а изо дня в день.

Экспериментаторы. Придерживаются принципа «ты все должен делать сам», ссылаясь при этом на расхожий довод «а вот я в твои годы...», стремясь подготовить своих отроков встретить все превратности судьбы, такие родители как бы экспериментируют на

них, взваливая на их неокрепшие плечики непосильный груз взрослых забот, отчего те чувствуют себя скорее подавленными, чем самостоятельными.

Перевоспитать таких мам нелегко. Такие дети чувствуют себя лишенными родительской любви. Такая перегрузка скажется на физическом и психическом состоянии ребенка.

Мечтатели. Эти родители видят в своем ребенке будущего Ньютона, Софью Ковалевскую или пытаются вылепить из него свою точную копию. Всю свою жизнь и жизнь ребенка они подчиняют этой цели, пытаясь пресечь любое другое отклонение или увлечение сына или дочери. Таким образом родители ломают волю ребенка, ребенок может стать посредственностью в выбранной ими для него роли.

Неудачники. У таких родителей ностальгия по тому времени, когда дети были маленькими, послушными. Они постоянно вспоминают прошлое, считают себя неудачниками и прогнозируют, что их детей ждет такая же заурядная участь.

Преуспевающие. Антипод родителей неудачников, тип занятых бизнесменов, добивающихся своих целей. У них есть все для комфортно обустроенной жизни, кроме времени на своих детей. Они редко разговаривают со своими детьми по душам, не играют с ними, перепоручают их нянькам, бабушкам и даже не догадываются, что во всем изобилии игрушек, одежды и сладостей ребенок абсолютно несчастен.

Памятка «Десять заповедей родителей»

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты, помоги ему стать собой!
2. Не думай, что ребенок твой: он Божий.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь.
4. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.



5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, его ноша может быть тяжела не меньше твоей.

6. Не унижай!

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, а мучь, если можешь, но не делаешь.

8. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если сделано не все.

9. Умей любить чужого ребенка, не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным. Общайся с ним, радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

Особенности адаптации ребенка раннего возраста к условиям ДОУ

Адаптация — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях: физиологическом, социальном, психологическом.

Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушению здоровья, поведения и психики. Чтобы избежать осложнений и обеспечить постепенный переход ребенка из семьи в ДОУ, требуется поддержка родителей.

Как примут ребенка в детском коллективе? Какие отношения сложатся у него со сверстниками? Насколько быстро он привыкнет, адаптируется в новой среде? Привычные родительские волнения и тревоги... От того, насколько малыш подготовлен в семье к переходу в детское учреждение, зависят и течение адаптационного периода (который может продолжаться иногда и полгода), и его дальнейшее развитие. Эмоциональная привязанность к матери формируется с момента рождения и пронизывает все раннее детство ребенка. По мере взросления малыша она может несколько видоизменяться в зависимости от расширения круга общения. Поэтому важно, чтобы любой новый опыт (например, общение с другими детьми и взрослыми, пребывание в незнакомом месте, игра с новыми игрушками) ребенок раннего возраста постигал вместе с мамой, что поможет ему удостовериться в безопасности данного опыта.

Существует определенная последовательность формирования психической автономности ребенка от матери в условиях детского сада.

1 этап: «Мы играем только вместе». В первое время, когда ребенок еще настороженно относится к детскому саду, мама является его проводником и защитником. Она побуждает его включаться во все виды деятельности и сама активно играет вместе с ним во все игры. На данном этапе ребенок и мама — одно целое.

2 этап: «Я играю сам, но ты будь рядом». Постепенно малыш начинает осознавать, что новая обстановка не несет для него никакой опасности. Игры и игрушки вызывают у него острый интерес. Любознательность и активность побуждают его ненадолго отлучаться от мамы для игры. При этом малыш иногда недалеко уходит от мамы, постоянно возвращаясь к ней, ищет ее взглядом, подходит за эмоциональной «подпиткой». Здесь важно маме, отпуская ребенка, одновременно следить за его безопасностью, своевременно откликаться на его призывы. Сначала проявления самостоятельности очень недолговременны, но постепенно малыш все дальше отходит от мамы, добровольно принимает участие в играх с педагогом, другими детьми и чужими мамами.

3 этап: «Иди, я немного поиграю один». Рано или поздно настает момент, когда малыш сам начинает проявлять самостоятельность в игре. Он просит маму остаться на стульчике в стороне, хорошо взаимодействует с педагогом, ориентируется в обстановке группы. У него появились любимые игрушки, он запомнил и выполняет простейшие правила. Когда наступает такой момент, маме можно предложить подождать ребенка в приемной. Главным моментом в этой ситуации является то, что мама предупреждает ребенка о том, что она ненадолго отлучится.

Важно обратить внимание на возвращение мамы. При этом следует обратить внимание ребенка, что мама его не обманула, она действительно отлучилась только на какое-то время и вернулась к нему. Постепенно время отсутствия можно увеличить.

4 этап: «Мне хорошо здесь, я готов отпустить тебя». Собираясь в детский сад, ребенок уже знает, что он будет находиться в группе один, и заранее на это согласен. Малыш легко ориентируется в группе, активно вступает во взаимодействие с педагогом, детьми, при необходимости обращается за помощью. Именно этот этап является завершающим в процессе становления психологической автономности ребенка.

Длительность адаптации во многом зависит от поведения родителей. Как же облегчить крохе процесс адаптации?

- Постарайтесь научить малыша самостоятельно знакомиться с другими детьми при помощи замечательных фраз: «А как тебя зовут? Можно с тобой поиграть?» и т. п.
- Учите, как правильно постоять за себя, делиться, но знать, что свое, а что чужое, как меняться и добиться разрешения поиграть чужой игрушкой, как попросить помощи и не быть ябедой.
- Отправляясь первый раз в сад, напоминайте себе, что вы его сами выбрали, поэтому с ребенком здесь ничего плохого не случится. Если вы не будете скрывать от крохи волнения, то ему передастся напряженное состояние.
- Дома спокойно объясните малышу, что там он, как все дети, останется один, что вы непременно заберете его после обеда, сна и т. д.



- Придя в детский сад, осмотрите раздевалку, покажите малышу шкафчик. Пока ребенок осваивается, не тормозите его, не позволяйте чужим людям подшучивать и стыдить кроху, готового заплакать («Ай-ай-ай, как некрасиво, как не стыдно и т. п.).
- Вместе загляните в группу — обычно внимание малыша сразу захватывает множество игрушек, и он на какое-то время забывает о маме. Подумайте: может, вам стоит исчезнуть именно в этот момент?
- Пообещав ребенку забрать его в определенное время, лучше подстрахуйте и придите раньше. Опоздание к условленному сроку — самое худшее, что может быть в этот период.
- Забирая малыша, не забудьте расспросить воспитателя о поведении и эмоциональном состоянии крохи. Посоветуйтесь об оптимальном графике дальнейшего посещения. Доверяйте опыту и чутью воспитателей, прислушивайтесь к их рекомендациям.

Памятка для родителей

Приучайте к детскому саду постепенно. Несколько дней стоит находиться рядом с ребенком в детском саду в течение нескольких часов, а затем забирать домой.

Если беспокойная мама прощается с ребенком несколько раз подряд с обеспокоенным видом, то у него возникает мысль: «Она беспокоится, значит, со мной может случиться что-то ужасное, лучше я не отпущу ее от себя». В итоге заканчивается все истерикой.

Если ребенок отказывается идти в детский сад, вы должны проявить твердость и объяснить, что следует идти в детский сад так же, как родители ходят на работу.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, то стоит некоторое время приводить ребенка отцу.

Если ваш малыш в первые дни устает от новых впечатлений, приходит домой измученным и нервным, то посоветуйтесь с воспитателем или психологом либо сократите время его пребывания в детском саду.

Помните! *В каком бы возрасте ребенок ни поступал в детский сад, безболезненная адаптация может быть обеспечена только подготовленностью к новым условиям!*

Особенности влияния отцовского и материнского воспитания

Важнейшей характеристикой этого возрастного этапа развития ребенка является неустойчивость эмоциональной сферы ребенка. Его эмоции, формирующиеся в это время чувства, отражающие отношение к предметам и людям, еще не фиксированы и могут быть изменены в соответствии с ситуацией. Поэтому роль родителей в эмоциональном состоянии ребенка огромна. Чем же отличается материнская психо-

логия от отцовской? В чем разница между материнским и отцовским воспитанием? О природе материнского поведения, заложенного природой, существуют споры. Однако с эмоциональной точки зрения функция матери состоит в обеспечении адекватной заботе о потомстве. Плюс к этому добавляются социокультурные обязанности: воспитание, развитие и прочее. У матери с ребенком более тесная эмоциональная связь изначально с момента рождения ребенка (кормление грудью, физический уход). Материнская забота обеспечивает возможность принятия, отцовская же забота побуждает к отдаче. И то и другое необходимо для развития личности ребенка раннего возраста. Отцовская любовь по сравнению с материнской — любовь требовательная, условная любовь, которую он должен заслужить. Отцовская любовь не является врожденной, а формируется на протяжении первых лет жизни ребенка. Для того чтобы заслужить отцовскую любовь, ребенок должен соответствовать определенным социальным требованиям и отцовским ожиданиям в отношении способностей, достижений успешности. Любовь отца служит как бы наградой за успехи и хорошее поведение, отец видит в мальчике продолжателя рода, поэтому выполняет функцию социального контроля и является носителем требований и санкций. Если мать предоставляет ребенку возможность ощутить интимность человеческой любви, то отец проторяет ему путь к человеческому обществу. Отец является источником знаний о мире, труде, технике, способствует формированию социально-полезных целей и идеалов.

Психологами были получены данные, свидетельствующие о том, что у детей, растущих без отца, получают большее развитие гуманитарные способности. Авторитарный отец оказывает положительное влияние на развитие умственных способностей детей, а авторитарная мать — отрицательное.

Многие родители думают, что воспитывать — значит делать замечания, запрещать, наказывать, и именно в этом видят свою родительскую функцию. В результате к 4–5 годам у ребенка складывается уверенность в том, что низко оцениваются не только его поступки, но и он сам, его личность в целом.

Таким образом, поведение родителей играет важную роль в развитии самооценки ребенка. Если родители относятся с уважением к ребенку, любят его, принимают его таким, какой он есть, то и ребенок чувствует собственную ценность и значимость. В то время как холодные или враждебные отношения приводят к обратному эффекту.

Упражнение «Ладонка» (по В.Ю. Питюкову)

Тест поможет понять, как ощущает себя ребенок в семье и к кому из членов семьи он чувствует себя ближе. Для проведения теста вам потребуются альбомный лист бумаги и цветные карандаши.

Обведите на листе бумаги кисть руки с расставленными пальцами. «Расположите» на пальчиках себя и членов своей семьи.



Сравните рисунок ребенка со своим. Совпадает?

Сделайте самоанализ рисунка, может, стоит задуматься о Вашем отношении к ребенку и изменить его к лучшему.

Комментарий педагога-психолога. В наши дни любовь родителей к ребенку чаще всего выражается в покупке дорогой игрушки. Но гораздо больше даже самой привлекательной игрушки малышу нужны внимание, участие, понимание, дружба, общность интересов, дел, увлечений, досуга. На втором году жизни ребенка становится очевидным, что поощрения взрослого приобретает роль стимула для развития действий ребенка. Доброжелательность, обращение к ребенку по имени, констатация его действия, сопровождаемая похвалой, будут способствовать тому, чтобы действие повторялось чаще, интенсивнее. Порицание и запрет следует высказывать мягко, доброжелательно; недопустимы порицания личности ребенка — их можно адресовать лишь отдельным его действиям.

Тест «Какой Вы родитель?»

Не секрет, что характер взаимоотношений родителей с ребенком оказывает существенное влияние на его развитие. Оцените особенности Вашего общения. Часто ли Вы употребляете такие по смыслу выражения?

1. Какой ты у меня молодец.
2. Ты способный, у тебя все получится.
3. Ты невыносим.
4. У всех дети как дети, а у меня...
5. Ты мой помощник.
6. Вечно у тебя все не так.
7. Сколько раз тебе повторять.
8. Какой ты сообразительный.
9. Чтобы я больше не видел твоих друзей.
10. Как ты считаешь?
11. Ты полностью распустился!
12. Познакомь меня со своими друзьями.
13. Я тебе обязательно помогу, не переживай.
14. Меня не интересует, что ты хочешь.

Если Вы употребляете чаще всего выражения 1, 2, 5, 8, 10, 12, 13, то начислите себе 1 балл.

Если Вы употребляете чаще выражения 3, 4, 6, 7, 9, 11, 14, то начислите себе 2 балла.

Посчитайте общую сумму баллов.

7–8 баллов. Между Вами и вашим ребенком царит полное взаимопонимание. Вы не злоупотребляете чрезмерной строгостью.

9–10 баллов. Ваше настроение в общении с ребенком носит непоследовательный характер и больше зависит от случайных обстоятельств.

11–12 баллов. Вы недостаточно внимательны к ребенку, возможно, часто подавляете его свободу.

13–14 баллов. Вы слишком авторитарны. Между Вами и ребенком часто возникает раздражение. Будьте более гибкими со своим ребенком.

Беседа «Выходной день с малышом»

Чаще всего родителям в выходной день приходится переделывать «взрослые» дела, накопившиеся за неделю, и мало кто из родителей готов перестроить свои планы в интересах ребенка. А соблюдение режима дня в выходной день для ребенка третьего года жизни необходимо. Все мероприятия следует планировать с учетом этого режима. Поэтому если обычно в детском саду ребенок гуляет после завтрака около двух часов, то и в выходной день это время он должен провести на свежем воздухе. Сходите с ним в парк, прогуляйтесь по знакомым улицам, задержитесь на детской площадке, где ребенок сможет пообщаться со сверстниками. А вот «таскать» малыша на рынок и по магазинам не следует — кроме утомления он ничего не получит.

Очень часто родители на выходные дни планируют интересные поездки и посещения (зоопарк, цирк, турбаза и т. д.). Это можно делать, но нужно помнить, что любые развлечения и поездки, связанные с пребыванием ребенка в незнакомой обстановке, возможны только в первый выходной день, чтобы в воскресенье малыш успел успокоиться и войти в прежний ритм жизни. Помните, что подобные мероприятия стоит проводить в первой половине дня, чтобы ребенок не был перевозбужден к вечеру. Кроме того, не стоит забывать, что внимания ребенка раннего возраста хватает лишь на 20 минут, но при условии, если мама объясняет ему все происходящее. Все свои впечатления ребенок должен «переварить», и мама должна ему в этом помочь, вспоминая вместе с ним все, что он видел, делал и т. д.

Во второй половине дня нужно отдать предпочтение спокойным играм и занятиям.

Памятка для родителей

Общение с малышом будет носить позитивный характер, если:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- показывать, что вы удовлетворены ребенком;
- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, с которыми он может справиться;
- проводить больше времени с ребенком;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- уметь взаимодействовать с ребенком;
- позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- принимать индивидуальность ребенка;
- проявлять веру в ребенка, эмпатию (сочувствие) к нему;
- демонстрировать оптимизм в момент неудачи.



Как воспитывать детей с разной группой крови

Группа крови, как и прочие наследственные признаки, передается от родителей детям на генетическом уровне. Комбинации генов отца и матери образуют несколько пар и регистрируются как четыре группы крови.

Первая группа крови. Большинство детей этой группы ласковы и послушны. Очень чувствительны по натуре. С раннего детства испытывают потребность в ласке и переживают недостаток родительской любви и внимания. Будучи отвергнутыми, теряют уверенность в себе и могут вырасти с чувством враждебности к обществу. Воспитание в самом нежном возрасте может сыграть определяющую роль в их жизни, гораздо более важную, чем на других возрастных этапах. Следует поощрять у них мечтательность и страсть к сочинительству. Самое опасное у детей с первой группой крови — это проявления раннего эгоизма. Воздействовать на эмоциональную сферу ребенка с первой группой крови гораздо эффективнее, нежели вызывать к его логике.

Вторая группа крови. Многие дети упрямы и непоседливы, но по мере взросления становятся все более послушными. Их характерная особенность — повышенная внимательность как к окружению, так и к отношению к ним со стороны окружающих. Они чрезвычайно чувствительны к тому, что думают о них окружающие, поэтому внешне сдержанны и умеют себя контролировать. Обладают достаточной силой воли и твердостью, отстаивают свое «я». Главное в воспитании таких детей — помочь им обрести уверенность в себе. Не следует ругать ребенка, заостряя внимание на его недостатках, это может подорвать его веру в себя. Ласковое слово и похвала оказываются незаменимыми помощниками в коррекции поведения таких детей. Убеждение — вот главный подход к такому ребенку.

По сравнению с другими, дети с этой группой крови более медлительны, поэтому в общении с ним требуется больше терпения. Но, занявшись делом, они стараются довести его до конца. Не подгоняйте, не торопите такого ребенка, иначе у него все будет валиться из рук.

Третья группа крови. Дети жизнерадостны, игривы и интересны своей непредсказуемостью в словах и поступках. С ними не соскучишься, но они доставляют много хлопот, дети из разряда «неподдающихся». Все стандартные приемы — шлепки, крики, наказания — либо бесполезны, либо приводят к обратному результату. Ругать их надо строго и внушительно по нескольку раз за одно и то же, чтобы «дошло до сознания». Им безразлично, как к ним относятся окружающие. Родителям следует особое внимание уделять формированию коммуникативных навыков, объяснять правила поведения в обществе. При воспитании таких детей понадобятся терпение и выдержка.

Четвертая группа крови. Дети этой группы толковы и покладисты. Но в детстве многие из них застенчивы и даже трусоваты, испытывают необъяснимый страх перед людьми. Причем у одних детей это заметно, у других принимает форму покорного послушания. Таким детям надо уделять особое внимание, соблюдать предосторожность, принуждая к чему либо, не угрожать наказаниями. Вместо того чтобы отругать ребенка, поговорите с ним мягко и задушевно, вызывая к его разуму. У него много здравого смысла — он вас поймет. Вызывайте также к его чувству справедливости, которое у него очень развито.

Может ли влиять порядок рождения на развитие ребенка?

Старшему ребенку в семье свойственны ответственность, добросовестность, стремление к достижениям, честолюбие. Он часто берет на себя часть родительских функций, заботясь о младших детях в семье. Он может чувствовать себя ответственным за семейное благосостояние, продолжение семейных традиций, часто становится лидером. Рождение следующего ребенка приводит к лишению его исключительной позиции в обладании любви и заботы матери и часто сопровождается ревностью к появлению соперника. Если старшему к этому моменту нет 5–6 лет, то появление брата или сестры может вызвать сильный стресс. Ребенок еще мал, чтобы понять, что произошло, его ощущения можно сформулировать примерно так: «мое место занял кто-то другой». Такая реакция сильнее, если дети однополые.

Младшему ребенку в семье свойственны безопасность, оптимизм, готовность принимать чужое покровительство. Для членов своей семьи он может навсегда остаться малышом. К его достижениям родители, как правило, относятся менее требовательно. В отношениях с людьми манипулятивен, враждебен, конфликтен, он более ориентирован на себя, чем на других. Как правило, на младших возлагают меньше обязанностей, но стереотипы поведения закладываются уже в этот период. Бывает за ними навсегда закрепляется прозвище «малыш». Безусловно, это не может не повлиять на развитие личности.

Средний ребенок. Может показывать характеристики как младшего, так и старшего или их комбинации. Часто вынужден бороться за то, чтобы быть замеченным и получить свое место в семье.

Единственный ребенок. Он оказывается одновременно самым старшим и самым младшим ребенком в семье. Единственный ребенок в семье наследует характеристики своего родителя того же пола. Единственные дети часто имеют привязанность к родителям на протяжении всей жизни. Однако, из-за того, что ребенок находится под постоянной опекой родителей, у него может сформироваться беспомощность.

Таким образом, воспитательная позиция родителей играет важную роль в психологическом здоровье ребенка.



Тест тревожности (А.И. Захаров)

0 — данный пункт отсутствует; 1 — проявляется; 2 — ярко выражен.

№	Симптом	Балл
1	Ребенок легко расстраивается, много переживает.	
2	Часто плачет, ноет, не может успокоиться.	
3	Капризничает ни с того ни с сего.	
4	Более чем часто обижается.	
5	Бывают приступы злости.	
6	Заикается.	
7	Грызет ногти.	
8	Сосет палец.	
9	Разборчив в еде.	
10	Засыпает с трудом.	
11	Отсутствует аппетит.	
12	Спит спокойно.	
13	Плохо и неохотно встает.	
14	Часто моргает.	
15	Дергает плечом, рукой, теребит одежду.	
16	Не умеет сосредоточиться, быстро отвлекается.	
17	Старается быть тихим.	
18	Боится темноты.	
19	Боится одиночества.	
20	Боится неудачи, не уверен в себе, нерешителен.	
21	Бывает чувство неполноценности.	

Менее 7 баллов — отклонения несущественны.

7–13 баллов — невысокая степень тревожности.

14–19 баллов — средняя степень психического напряжения.

20–27 баллов — ожидается нервный срыв, переход к высокой степени психоэмоционального напряжения.

28–40 баллов — высокая степень психоэмоционального напряжения.

Методы эффективного общения с ребенком

В воспитании ребенка огромную роль играет психологический микроклимат в семье, общение с ребенком. В общении с ребенком у родителей часто возникают проблемы.

Что может сделать родитель в этой ситуации?

- попытаться непосредственно повлиять на ребенка;
- повлиять на самого себя;
- попытаться повлиять на обстоятельства.

Существует две формы сообщения в общении с ребенком: «Я-сообщение» и «Ты-сообщение».

Например: родитель устал.

«Ты-сообщение»: «ты меня утомил» → реакция ребенка: «я плохой».

Цель «Ты-сообщения» часто становится родительским посланием, прогнозом, которым ребенок руководствуется всю жизнь. Хотя родители думают, что произносят эти фразы, чтобы уберечь детей от тяготей жизни, однако не все дети понимают это.

«Я-сообщение»: «я очень устал» → реакция ребенка: «папа устал».

Цель «Я-сообщения» не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, чувство, потребность. В такой форме ребенок услышит и поймет гораздо быстрее.

Что такое страх?

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВВД, что отражается на частоте пульса, показателях артериального давления.

Детские страхи возникают в случае психотравмирующих ситуаций (испуг, болезнь, конфликты, неудачи), но гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом («не бери — обожжешься», «не гладь — укусит» и т. д.). Чем чаще мы пугаем без нужды, тем больше развивается неуверенность ребенка в себе и повышенное чувство тревожности. Особенно подвержены страхам дети чересчур беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, болезнях, несчастьях, убийствах помимо его воли запечатлеваются в психике.

Честолюбивые, не в меру принципиальные, с болезненно заостренным чувством долга, излишне требовательные родители, которых вечно не устраивает характер, темперамент, поступки ребенка, — главным образом беспокоятся о возможных несчастьях, которые могут произойти с ребенком. Они стараются как бы заранее предопределить его судьбу, вынуждают ребенка быть в постоянном страхе — «а вдруг я делаю что-то не так, а вдруг я разочарую маму и утрачу ее любовь?».

Наиболее подвержены подобному страху единственные дети. Они боятся не соответствовать высоким стандартам в представлении их родителей.

Хроническое чувство тревоги и беспокойство имеют дети, в чьих семьях часто возникают конфликты, особенно по поводу воспитания.

На количество страхов оказывает влияние и состав семьи, у детей из неполных семей количество страхов больше, тревожность выше.

Тревога — это предчувствие опасности, состояние беспокойства, которое имеет свои внешние симптомы (см. Тест тревожности А.И. Захарова).

Возрастные особенности страха

Каждому возрасту свойственны свои страхи:

- от рождения до 1 года: малыш способен напугать громкие звуки, неожиданный шум;
- от 1 до 2 лет: разлука с родителями, незнакомые люди, травмы, засыпание;
- от 3 до 4 лет: страх темноты, одиночества, замкнутого пространства, Бабы Яги, Кощея и других персонажей сказок;
- 6–7 лет: апогея достигает страх смерти, этот возраст обнаруживает самое большое количество страхов.

Самый бесстрашный возраст у девочек — 3 года; у мальчиков — 4 года.

Причины возникновения ночных кошмаров:

- особенности протекания беременности (волнение, страхи, чрезмерное беспокойство, переутомление, токсикоз в 1-ой половине беременности);
- особенности протекания родов (затяжные или быстрые, обвитие шеи пуповиной и т. д.);
- большое количество дневных страхов;
- впечатлительность;
- конфликты в семье;
- ослабленность нервной системы;
- состояние стресса.

Психологический сонник

Снятся преследования, погони. Все они — маркеры высокого уровня внутреннего беспокойства, тревоги, неотрагированной агрессии.

Когда во сне мы теряемся, нас покидают, остаемся совсем одни — это знак экзистенциальной тревоги с чувством растерянности и депрессивным мироощущением.

Представляются толпа, замкнутое пространство, горы, здания и невозможность выхода — показатели чувства незащищенности, травмирующей разлуки и невостремленной любви.

Видятся больница, врачи, болезни, чудовища — знамение страха изменения или необратимых перемен.

Падаем в колодец, ущелье, с неба, крыши — сигнал аффективно заостренного инстинкта самосохранения или страха смерти.



Летаем в космосе, все дальше удаляясь от Земли, встречаемся с инопланетянами — признак личной неопределенности, магический строй и истерические черты характера.

Встречаемся в принужденном порядке с Кощеем, Бабой Ягой и прочими отрицательными персонажами сказок — отражение родительской холодности, чрезмерной принципиальности или жестокости.

Способы борьбы со страхом

Рисование дает возможность быть самим собой, здесь нет места страху и бессилию (можно отрубить голову дракону, запереть Кощея в клетку, сделать Бабу Ягу доброй, нарисовать ей улыбку). Кроме того, нарисованный страх можно запереть в шкафу и выбросить ключ, сжечь, смять и выбросить, разорвать на кусочки, подарить кошке и т. д. Этот способ борьбы со страхом наиболее эффективен с 5 лет, когда ребенок рисует осознанно.

Игра — ролевое проигрывание ситуации (в игре ребенок не может быть проигравшим), фантазирование, сочинение историй. Например, как темнота помогла герою укрыться от врагов, как доктор спас больного, как в сказке «Айболит» и др. сочинение таких историй является аналогом игры. Так, знаменитый писатель Жорж Сименон был крайне застенчивым и боязливым, он и придумал бесстрашного комиссара Мегрэ, чтобы компенсировать свои недостатки.

Тактика поведения родителей: не заострять внимание на страхе, не стыдить ребенка, не смеяться над ним, а наоборот — одобрять, хвалить за каждое проявление смелости, воли. Тем самым повысится самооценка ребенка.

Решение ситуаций

Решите предложенные ситуации:

- если ребенок боится врача, то...
- если ребенок боится Бабы Яги...
- если ребенок боится засыпать...

Таким образом, беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Вспомните вышесказанное и скажите одним предложением, как необходимо действовать, чтобы предотвратить страх.

Что наша жизнь?... — Игра!

Эпиграф. (На фоне спокойной клавишной музыки звучит текст): *Вот как мог выглядеть званный вечер в одном из дворцов Франции, Германии, Италии и*

даже России лет 300 назад. Горят сотни свечей. В центре зала на большом помосте стоит клавишник, возле которого на стуле в ожидании публики сидит модно одетая девочка. По знаку хозяйина она встает, кланяется гостям, ожидая аплодисментов. Играет она превосходно. Правда, ее строгое неподвижное лицо и скованная фигура плохо гармонируют с прекрасной музыкой. Окончив игру, она встает, кланяется, ожидая аплодисментов. И вдруг замирает. Гул изумления прокатился по залу. Гости поняли, что «артистка» — всего лишь кукла. Хозяин доволен своей выдумкой...

Вступительное слово психолога:

«Игрушка... Что она значит в нашей жизни? Каково ее истинное предназначение? Что это? Средство для развлечения или культурное орудие, передающее состояние современной культуры, суть человеческих отношений и сложное мироустройство?»

Игра и игрушка — специфическое средство с массой информации, поскольку в них зафиксированы основные тенденции воздействия на сознание и поведение человека, способы и средства его воспитания. СМИ построены на принципах игры (чем не игрушки современные газеты с кроссвордами, головоломками). А сколько игр на телевидении?! Игрушка — тот же носитель информации для ребенка, что газеты для взрослого. Зачем же нужна игра?

Игра — это школа произвольного поведения (Д. Эльконин). Попробуйте заставить ребенка стоять смирно — он не простоит и 2-х минут. Но если это действие включить в игровой контекст, цель с успехом будет достигнута. (Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три — замри! Ведь замирают и стоят самые непослушные дети.)

Игра — школа морали в действии (А. Леонтьев). Можно сколько угодно объяснять ребенку «что такое хорошо и что такое плохо», но лишь сказка и игра способны через эмоциональные переживания, через постановку себя на место другого научить действовать и поступать в соответствии с нравственными требованиями.

Игрушка всегда выполняла кроме прочих и психотерапевтическую функцию — помогала ребенку овладеть собственными желаниями, страхами. Страх темноты можно преодолеть с помощью деревянного меча — орудия его преодоления. Какая-нибудь коряга, камушек, ракушка, гвоздик — наделяются особыми свойствами, смыслами. Мы часто обнаруживаем подсобный мусор, пытаясь навести порядок в детском уголке, кармане. И всякий раз сталкиваемся с просьбой «не выбрасывать». В какие же игры и игрушки играют наши дети?

Помните: игрушка не только сопровождение игры, но и средство обучения, развлечения и даже лечения. Таковы ли современные игрушки?

Дискуссия о пользе и вреде старых и современных игрушек

Родителям предлагаются различные игрушки (матрешка, Барби, набор животных, Телепузик, пира-



мидка, конструктор и др.). Нужно разделить лист бумаги пополам и рассмотреть «плюсы» и «минусы» любой игрушки по выбору. Затем коллегиально выяснить полезность, бесполезность или вред данной игрушки.

Как оценить качество игрушки?

У большинства из нас детство связано с любимыми игрушками, которые остались в памяти как близкие друзья, как воплощение теплоты и значимости той невозвратимой поры. Нормальное становление внутреннего мира ребенка, его развитие немислимы без игры, а следовательно, без игрушки. Подбор игрушки дело серьезное и ответственное. Как показывают опросы, в большинстве случаев игрушки выбираются стихийно или в силу поверхностных обстоятельств (привлекательность, величина, стоимость, желание угодить ребенку). О развивающем потенциале игрушки, ее педагогической полезности взрослые либо не задумываются, либо целиком доверяют прилагаемой аннотации, в которой производитель пишет все, что угодно.

Отсутствие ценностных ориентиров на рынке игрушек приводит к бессмысленным закупкам однотипных игрушек, как правило, бесполезных. Такая ситуация весьма негативно отражается на качестве игры, а следовательно, и на эффективности развития ребенка.

Родителям предлагается совместно с психологом разработать критерии выбора игрушки.

Например:

- *соответствие интересам самого ребенка* (интересы взрослого и ребенка зачастую не совпадают: взрослых привлекает внешняя красота, богатство, сложность деталей или описанное развивающее значение, у детей другие приоритеты — похожа на любимого сказочного героя, такая же есть у друга);
- *возможность что-либо с ней делать — главное достоинство игрушки (разбирать, передвигать, извлекать звуки);*
- *разнообразие форм активности ребенка* (чем игрушка более завершена, тем меньше простора для творчества). *Максимальны для преобразований мячи, кубики, пирамидка;*
- *игровые действия должны быть самостоятельными* (игрушки-загадки, которые сами подсказывают способ действия). *Матрешки, пирамидки;*
- *эстетический аспект* (игрушка должна вызывать гуманные чувства, недопустимо в игрушке наличие качеств, стимулирующих асоциальные действия и чувства — насилие, жестокость, агрессию).

Игровое упражнение «Выбери игрушки»

Родители делятся на три команды, каждой из которых предлагается выбрать на предложенной выставке игрушек те, которые способствуют:

- социально-эмоциональному развитию (например, животные, куклы, посуда, доктор, парикмахерская и др.);

- интеллектуальному развитию (кубики, конструктор, пазлы, мозаика, лото, домино и пр.);
- физическому развитию (мячи, обручи, кегли, скакалки и др.).

Конечно, взрослому легче указать, как нужно себя вести ребенку, усадить, запретить, сказать, чтоб не мешал. Но для ребенка такие усилия родителей нередко становится источником беспокойства, вызывают тревогу. Чтобы получить поддержку взрослого, ребенок может прикинуться глупым, беспомощным, слабым, скучающим, медлительным. В игре же и игровых отношениях он учится поддерживать себя сам. Ведь в своей игре ребенок всегда успешен. Поэтому через игровую роль он благополучнее переживает моменты преодоления трудностей. Этим и уникальна игровая деятельность как воспитательное средство. Вот почему сегодняшнему родителю, живущему в условиях стрессогенности современной жизни, ради сохранения добрых отношений с детьми столь полезно развивать собственную игровую находчивость и изобретательность, обогащать свое родительское поведение навыками игрового, а не только директивного общения. Какие способы общения с ребенком предпочитают взрослые в типичных повседневных ситуациях?

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Поведение ребенка раннего возраста характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием использует простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, радостно и доброжелательно вступает со сверстниками и взрослыми в общение, с интересом изучает себя, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, «я молодец» и т. д.).

Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. Стремление к самостоятельности важно использовать при обучении культурно-гигиеническим навыкам. Стоит заметить, что дети 3–4-го года жизни должны самостоятельно засучивать рукава, мыть руки, пользоваться мылом, не разбрызгивать воду вокруг, не мочить одежду, насухо вытирать полотенцем лицо и руки, вешать полотенце в расправленном виде на определенное место. У каждого ребенка дома должно быть индивидуальное полотенце, мыло, зубная щетка, кружка для полоскания рта. Предметы должны находиться в доступном для детей месте. Следует разъяснять детям содержание того или иного гигиенического правила и важность его соблюдения.

Большое внимание на данном возрастном этапе придается воспитанию у ребенка навыков культурно-



го поведения за столом. Дети данного возраста должны уметь: самостоятельно и аккуратно есть, не крошить хлеб, держать правильно ложку, после еды вытирать рот салфеткой, выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых. Нельзя разрешать детям есть на улице грязными руками, в варежках.

На данном возрастном этапе дети активно овладевают процессом одевания и раздевания: они учатся снимать, надевать рубашку, штаны, платье, кофту, пальто, колготки, застегивать и расстегивать пуговицы на одежде, развязывать и завязывать шнурки на обуви.

Говоря о необходимости развивать привычку к самоорганизованности, необходимо заметить, что родители должны требовать, чтобы дети убрали после игр и занятий на место игрушки, альбомы, книги и т. д.

Важно, чтобы ребенок понимал, для чего он выполняет те или иные гигиенические правила, почему это нужно, — чтобы формировалось положительное отношение к поставленной задаче. Тогда навык и привычка приобретут известную прочность, устойчивость. Воспитывая у детей культурно-гигиенические навыки, родители должны проявлять выдержку и терпение.

В царстве «Упрямства и капризов», или Кризис 3-х лет

Третий год жизни ребенка... Кажется, самое трудное позади, ребенок повзрослел, стал более самостоятельным, однако многие родители и не догадываются, что конец раннего возраста — один из труднейших периодов в жизни и ребенка, и взрослого. Ребенок все чаще говорит: «Я сам», «Я хочу» и т. п., все чаще закатывает истерики, устраивает бунт против окружающих, пытается добиться своего любыми способами. Такое поведение зачастую огорчает, беспокоит и ставит в тупик даже самых заботливых родителей. «Что происходит с ребенком? Неужели мы плохо его воспитали? Как заставить его быть послушным?» — именно эти вопросы все чаще и чаще задают себе родители, когда ребенок достигает 3-летнего возраста.

Далеко не каждый родитель знает, что кризис 3-х лет — это не просто очередной возрастной этап, а этап, на котором происходит становление новых качеств, перестройка личности ребенка. И от того, насколько безболезненно он пройдет, зависит дальнейшее эмоционально-личностное развитие малыша.

Поэтому проблема развития и воспитания детей трехлетнего возраста актуальна в условиях и дошкольного учреждения, и семьи и требует совместного решения как со стороны педагога, так и со стороны родителя.

Слово науке

Привыкание к детскому саду совпадает с кризисным моментом в психическом развитии ребенка. К трем годам родители замечают серьезные изменения в своем ребенке, он становится упрямым, капризным,

вздорным. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс — это первое яркое выражение своего «Я», это его попытка самостоятельно отделиться от матери, научиться делать самому и как-то решать свои проблемы. Кризис 3-х лет называют «семизвездием симптомов».

1. Симптом — ярко выраженный негативизм (стремление делать все наоборот только потому, что его об этом попросили, при резкой форме негативизма ребенок отрицает все: «Это платье белое», — говорит мама, а ребенок вопреки очевидному: «Нет, оно черное». Негативизм — это отношение не к предметной ситуации, а к человеку).

2. Симптом — упрямство (ребенок добивается своего только потому, что он этого захотел).

3. Строптивость (капризы по любому поводу, постоянное недовольство всем, что предлагает взрослый).

4. Своеволье (ребенок все хочет делать сам).

Остальные три симптома встречаются реже.

5. Бунт против окружающих (ребенок ссорится со всеми, ведет себя агрессивно).

6. Обесценивание ребенком личности близких (говорит бранные слова в адрес родителей, замахивается игрушками, отказывается в них играть).

7. В семьях с одним ребенком встречается стремление к деспотичному подавлению окружающих. Вся семья должна удовлетворять любое желание маленького тирана, в противном случае ее ждут истерики. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в ревности, агрессии, в требовании постоянного внимания к себе.

Специалисты по детской психологии, описывающие симптомы этого кризиса, подчеркивают, что в центре его стоит *бунт ребенка против авторитарного воспитания*, против сложившейся ранее системы отношений в семье, за *эмансипацию своего «Я»*. Ребенок все чаще произносит: «Я — сам», что говорит о стремлении к самостоятельности автономности. В этот период происходит ломка прежних и становление новых качеств личности ребенка. Появляется «гордость за достижения», ребенку требуется одобрение, похвала взрослого. Признание окружающих меняет чувства ребенка — переживание успеха или неуспеха. Он сам начинает смотреть на себя глазами другого.

Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса. Это яркое проявление ребенка в самоутверждении. И, наоборот, внешняя «бескризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманной, свидетельствовать о том, что в развитии ребенка не произошло соответствующих возрастных изменений.

Некоторые особенности проявления кризиса 3-х лет

— Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.



- Как правило, фаза эта заканчивается к 3,5–4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте — тоже вещь вполне нормальная.
- Пик упрямства приходится на 2,5–3 года жизни.
- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
- Девочки капризничают чаще мальчиков.
- В кризисный период приступы упрямства случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых — до 19 раз!
- Если дети по достижению 4-х лет продолжают часто упрямятся и капризничать, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве, истеричности как удобных способах манипулирования родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддающихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

Варианты проблемных ситуаций. Что делать, если...

1. Вы с ребенком находитесь в переполненном транспорте, не имеете возможности посадить его, держите в руках тяжелую сумку, а в это время ваш малыш начинает кричать и плакать...

2. Вы моете посуду, ребенок упорно настаивает: «Я — сам», а вы заранее знаете, что он сделает это некачественно, да и вдобавок ко всему может ее разбить...

3. Войдя в комнату, вы видите, что все игрушки, которыми играл ребенок, разбросаны на полу, уговоры собрать — не действуют. Вы чувствуете, как усиливается ваше недовольство, напряжение... и т. п.

Практические советы

Многих родителей мучает вопрос: может ли взрослый, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса? Как помочь ребенку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство — это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность — демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я».

Что могут сделать родители?

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку — это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает одно — взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, ка-

кая плохая девочка, ай-ай-ай!» Ребенку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка...). А что это там за окном ворона делает?» Подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.

Уроки рисования для родителей

В течение 8–10 минут порисуйте на тему «Мир детства и мир взрослых», а потом дайте пояснение к своему рисунку.

Вопросы к родителям.

- Есть ли взаимодействие между миром взрослых и миром детей на вашем рисунке?
- Как они могут взаимодействовать, помочь друг другу?
- В каком мире вам хочется быть сейчас?
- Как вы думаете, что хотят сказать взрослые на этом рисунке детям? А что дети хотят сказать взрослым?
- Есть ли на рисунке место конфликту? Где?

Пусть родители попробуют проиграть ситуацию взаимодействия взрослого и ребенка, которая может разрешаться как конфликтным, так и бесконфликтным способом. В процессе проигрывания заявленной ситуации важно прояснять мотивы поведения ребенка и соотносить их с целесообразностью избираемых родителями способов регулирования ситуации.

Памятки для родителей

- Взрослые должны сохранять общее положительное отношение ребенка к самому себе.
- Не следует сравнивать неудачи ребенка с успехами других.
- Там, где возможно, дайте ему право самому выбирать, дайте больше самостоятельности.
- Уважайте замыслы малыша, отвечайте так, чтобы ребенок чувствовал вашу заинтересованность в делах.
- Если вы позволите малышу с помощью истерики добиться цели, это станет устойчивой формой поведения.
- Как только ребенок начинает капризничать, обнимите его, уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза.
- Когда ребенок успокоится, ласково поговорите с ним. Скажите ему, что вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше.
- Постарайтесь поменьше читать мораль, устанавливать запреты, наказывать и побольше ласки, терпения, даже ценой некоторых компромиссов.

Упражнение на снятие стресса (А. Сиротюк)

Проводится под тихую спокойную музыку.

Инструкция: одну ладонь положите на затылок, другую на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой



негативной информации, ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумайте, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной пульсации между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом (от 30 сек. до 10 мин.)

II блок «Учусь быть родителем»

(для родителей детей младшего и среднего дошкольного возраста)

Влияние родительских установок на развитие ребенка

Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своему словесному обращению к ребенку, оценкам его поступков и избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно сказаться на поведении ребенка, делая его жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки возникают повседневно. Одни случайны, слабы, другие принципиальны, постоянны и сильны; чем раньше они усвоены, тем их действие сильнее. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для нее момент жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства.

Оружием против негативной установки может быть только контрустановка, причем постоянно подкрепляемая положительными проявлениями со стороны родителей и окружающих.

Упражнение «Контрустановки»

Родителям предлагается обсудить часто встречающиеся негативные родительские установки, записанные в таблице, обратить внимание на последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научиться выдвигать контрустановки (табл. 1).

Помните, что сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла может «всплыть» в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Мини-лекция «Значение общения со взрослым для развития ребенка»

Общение ребенку необходимо так же, как пища. Общение ребенка с окружающими взрослыми это и условие, и главный источник его психического развития. Ребенок овладевает знаниями, навыками, умениями, способами взаимодействия человеческого общества только через взрослого. А вот дефицит этого общения, ласки и любви нарушают развитие маленького человека. Ведь именно в эмоциональном общении с близкими взрослыми закладываются основы будущей личности.

Стили педагогического общения

Авторитарный стиль общения. При авторитарном стиле общения родители единолично решают все вопросы, касающиеся жизнедеятельности ребенка. Исходя из собственных установок, они определяют положение и цели взаимодействия, субъективно оценивают результаты деятельности. Авторитарный стиль общения реализуется с помощью тактики диктатора и опеки. Авторитарный стиль общения, по данным Н.Ф. Маслоу, порождает неадекватную самооценку ребенка, прививает культ силы, формирует невротиков, вызывает неадекватный уровень притязаний в общении с окружающими людьми.

Попустительский (анархический, игнорирующий) стиль общения. Он характеризуется стремлением родителей минимально включаться в деятельность, что объясняется снятием с себя ответственности за ее результаты. Такие родители формально выполняют свои функциональные обязанности. Попустительский стиль общения пропагандирует тактику невмешательства, основу которой составляют равнодушие и незаинтересованность проблемами ребенка. Следствием подобной тактики является отсутствие контроля за деятельностью ребенка и динамикой развития его личности.

Демократический стиль общения. При таком стиле общения родитель ориентирован на повышение субъектной роли ребенка во взаимодействии, на привлечение его к решению общих дел. Основная особенность этого стиля — взаимоприятие и взаиморегуляция. В результате открытого и свободного обсуждения возникающих проблем ребенок совместно с родителем приходит к тому или иному решению. При демократическом стиле общения родители стимулируют ребенка к творчеству, инициативе, организуют условия для самореализации.

«Проблемные», «непослушные», «гиперактивные», «агрессивные» дети, так же как дети «неуверенные», «тревожные», — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Родителям стоит помнить о том, что теплые, партнерские отношения мамы и папы — это залог эмоционального благополучия ребенка и важнейшее условие его развития.

Что такое «безусловная любовь»?

Прежде чем ответить на вопрос «что такое безусловная любовь?», необходимо понять, что такое «условная любовь».

Условная любовь — это когда мы любим условно: «если ты хорошо себя ведешь, ты мне нравишься, я тебя люблю», «если приносишь из школы пятёрки, я тебя люблю», «если не обманываешь меня, я тебя люблю», «если приносишь домой много денег, я тебя люблю», «если не изменяешь мне, я тебя люблю» и т. д.



Безусловная любовь — это когда мы любим и полностью принимаем себя, это когда мы любим и принимаем близких и окружающих нас людей такими, какие они есть, а не такими, какими мы хотели бы их видеть.

Безусловная любовь подобна той любви, которую испытывает женщина, родив ребёнка и беря его в первый раз на руки. В этот момент она вся светится. Тогда становится понятным, что любовь — это свет. Она любит своего ребёнка всяким.

Он не даёт ей спать, иногда он делает ей больно, он пачкает пелёнки, он отнимает время, но она любит его, любит безусловно.

Но проходят месяцы, и на поверхность начинает выплывать условная любовь, постепенно вытесняя безусловную: «если он спит спокойно и не кричит, я его люблю», «если он даёт мне возможность заниматься домашними делами, я его люблю».

Если же случается, наоборот, в жизнь входят раздражение, гнев и другие негативные энергии, а они, в свою очередь, привлекают другие негативные ситуации.

Из книги «Общаться с ребёнком. Как?» Ю.Б. Гиппенрейтер

— Прежде всего, надо безусловно принимать ребёнка — любить не за то, что он умный, спокойный, красивый, а за то, что он ваш, за то, что он есть!

— Потребность в любви — это одна из основных, базовых потребностей каждого человека, а ее удовлетворение для ребёнка — условие его нормального, полноценного развития.

Упражнение «Я-высказывание»

Как же показать ребёнку свое недовольство его поведением, не оценивая его личность? Как дать понять ребёнку, что можно, а что нельзя делать?

Предлагаем эффективную модель общения с ребёнком, которая в психологии носит название «Я-высказывание». Его сущность заключается в том, что вы сообщаете ребёнку о своих чувствах, говорите от первого лица, о себе, о своих переживаниях, а не о ребёнке.

Схема «Я-высказывания».

1. Сообщаем о своем чувстве от первого лица («я расстраиваюсь...»).

2. Говорим о причине негативного чувства в обобщенной форме («когда дети не убирают за собой игрушки после игры...»).

3. Говорим о своем желании, пожелании, действии для ребёнка («я хочу, чтобы после игры ты убирал игрушки на место»).

Таки образом, «Я-высказывание» позволяет сообщить ребёнку о своих переживаниях, не разрушая атмосферу доверия и дух партнерства. Позволяет передать суть и при этом не задевать его самооценку.

Негативная установка	Возможные последствия от негативной установки	Позитивная установка
Не будешь слушаться, с тобой никто не будет играть.	Замкнутость, отчужденность, безынициативность, подчиненность, угодливость, приверженность стереотипному поведению.	Будь собой, у каждого в жизни есть друзья!
Горе ты мое!	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	Счастье мое, радость моя!
Плакса-вакса, нытик!	Сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, повышенное эмоциональное напряжение, страхи.	Поплачь, будет легче!
Не твоего ума дело!	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчужденность, конфликт с родителями.	А ты как думаешь?
Одевайся теплее, заболеешь!	Повышенное внимание к своему здоровью, тревожность, страхи, частые простудные заболевания.	Будь здоров, закаляйся!
Ты совсем, как твой отец (мать).	Трудности в общении с родителями, идентификация с родительским поведением, неадекватная самооценка, упрямство, повторение поведения родителя.	Папа у нас замечательный человек! Мама у нас умница!
Ничего не умеешь делать, неумейка!	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность, низкая мотивация к достижению.	Попробуй еще, у тебя обязательно получится!

Табл. 1



ку, и, более того, тот кто высказывается, принимает ответственность за свои эмоции и на себя. Важно уметь различать «мне плохо» и «ты плохой». Высказываясь о своих чувствах, вкусах и мнениях, говори именно об этом, о своей субъективности, а не о чем-то объективно присущем людям и вещам. Не «фильм классный», а «мне такие фильмы нравятся». Это твоё отношение, веди разговор от себя и о себе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Азарова Т.В., Барчук О.В., Беглова Т.В. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. — СПб: Питер, 2011. — 304 с.
2. Арнаутова Е.П. В гостях у директора: Беседы с руководителем дошкольного учреждения о сотрудничестве с семьей. — М.: Линка-Пресс, 2004. — 208 с.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки детского психиатра: Кн. для учителей и родителей. — М.: Просвещение, 1988. — 207 с.
4. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. — М.: Владос-Пресс, 2006. — 160 с.
5. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. — СПб: Речь, 2010. — 704 с.
6. Гилпенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2007. — 240 с.
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка: Кн. для воспитателей дет. сада. — М.: Просвещение, 1986. — 128 с.
8. Зимбардо Ф. Застенчивость. Что это такое и как с ней справиться. — М.: АСТ, 2005. — 288 с.
9. Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки. Выпуск 1 / Под ред. Е.Н. Степанова. — М.: ТЦ Сфера, 2002. — 144 с.
10. Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки. — Выпуск 2 / Под ред. Н.А. Алексеевой. — М.: ТЦ Сфера, 2002. — 144 с.
11. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями: Методическое пособие. — СПб: Институт тренинга, 1997. — 114 с.
12. Микляева Н.В., Ю.В. Микляева. Работа педагога-психолога в ДОУ: Методическое пособие. — М.: Айрис-Пресс, 2005. — 384 с.
13. Островская Л.Ф. Почему ребенок не слушается: Пособие для воспитателей дет. сада. — М.: Просвещение, 1977. — 94 с.
14. Петровский В.А., Виноградова А.М., Кларина Л.М. и др. Учимся общаться с ребенком: Руководство для воспитателя дет.сада. — М.: Просвещение, 1993. — 191 с.
15. Сатир В. Как строить себя и свою семью. — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с.
16. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 47 с.
17. Ткачева В.В. Гармонизация внутрисемейных отношений: Мама, папа, я — дружная семья. Практикум по формированию адекватных внутрисемейных отношений — М.: Гном и Д, 2000. — 153 с.
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: В 4-х томах. — Т. 4. — М.: Генезис, 2003. — 160 с.
19. Хозиева М.В. Практикум по возрастнo-психологическому консультированию. — М.: Академия, 2005. — 320 с.
20. Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры. — СПб: Речь, 2007. — 176 с.
21. Элиум Д. Воспитание сына: Как вырастить настоящего мужчину. — СПб: Питер-Пресс, 1997. — 288 с.

С полной версией программы (включающей упражнения, анкеты и т. д.) можно ознакомиться в электронном приложении к журналу (см. CD-диск).