- Если ребенка принимают и обращаются дружелюбно, он учится находить любовь в этом мире.

Рекомендации РОДИТЕЛЯМ

по разрешению проблем, связанных с нарушением детско-родительских отношений

Филиал «БГТУ» «Гомельский государственный политехнический колледж»

Телефон: **50-58-70** приемная
Зам. директора по учебной работе: **50-53-60**
Зам. директора по ВР **:50-58-70**
https://gomel.belstu.by/

Содержание:

1. Правила жизни муми-троллей из книги Туве Янссон…… 3
2. Доверие. Доверие в семье……. 4
3. Как повысить степень доверия в повседневной жизни?..... 5
4. Уважение в семье……... 7
5. Способы открыть ребенку свою любовь……. 8
6. Можно ли воспитывать ребенка без наказания? Конфликтный ребенок.. 10
7. Агрессивный ребенок. Благоприятная обстановка дома……... 11
8. Цитаты «Дети учатся тому, что видят в своей жизни» Дорис Лоу Ноулт……... 1
……. 4
……. 5
……. 6

Туве Янссон напоминает родителям: детей нужно любить всякими. Неидеальными, неласковыми, вредными

Правила жизни муми-троллей из книги Туве Янссон.

Муми-тролли — фантастические существа, ведущие вполне человеческий образ жизни. Похожие на упитанных бегемотиков, живущие в уютном доме посреди цветущей долины, эти неунывающие существа воплощают мечту каждого из нас о дружной и веселой семье. Их мечта — реализация в повседневной жизни твоих самых лучших возможностей. Чудо обыкновенной жизни, которое они воспевают, может состояться лишь при одном условии: каждый имеет право быть самим собой, но никто не имеет права думать только о себе.

1. Всегда горячо приветствуй всех тех, кто входит в твой дом. 2. Одинаково важно знать две вещи: как быть одному, и как быть с другими. 3. Для того, чтобы во что-то верить, вовсе не обязательно знать, правда ли это. 4. Даже самые странные люди могут когда-нибудь пригодиться. 5. Люди, которые держат дом в тепле, а животы сытыми, должны почитаться как герои. 6. Иногда кто-то нуждается в тишине и уединении, и в этом нет ничего плохого. 7. Наказание — это не единственный способ заставить кого-то хорошо себя вести. 8. Иногда хорошо поплакать — это то, что вам нужно для роста. 9. Бывает, что всё, что тебе нужно - это поговорить с друзьями! 10. Нужно находить баланс между свободой и долгом. 11. Каждый нуждается в том, чтобы ему время от времени рассказывали хорошую историю. 12. Чувства сложны и не всегда имеют смысл. 13. От семьи трудно что-либо укрыть. 14. Ночью может быть либо страшно, либо волшебно, в зависимости от компании. 15. Вода важна не только для питья. 16. Жизненные взлёты и падения — неотъемлемая часть жизни. 17. Иногда всё, что нужно сделать, чтобы успокоить кого-то - это напомнить ему, что вы рядом. 18. Зимы всегда довольно тяжёлые. Но тем не менее снег — это волшебство. 19. Иногда ужасно тяжело быть самим собой. 20. Мы все несем ответственность за тех, кто меньше нас. 21. Тот, кто любит блины, не опасен. 22. Всегда живи настоящим. 23. Иногда тайна намного удобней, чем знание ответов на вопросы. 24. Те, кто вас любят, никогда не обратят внимание на вашу неуклюжесть. 25. Муми-мама может исправить всё, что угодно. 26. Вам нужны друзья, а не вещи, чтобы иметь дом. 27. Каждый нуждается в тепле и свете. 28. Пока вы находитесь на природе, вам никогда не будет скучно. 29. Быть коллекционером гораздо веселее, чем быть владельцем. 30. Мы живём один раз. 31. Даже самые грустные вещи перестают быть самыми грустными, если относиться к ним правильно. 32. Ваши планы не обязательно должны быть необычайными, чтобы сделать вас необычайно счастливыми. 33. В большинстве случаев конец — это начало!

Всё просто: секрет мумии-троллей – в любви

- Если ребенок чувствует себя в безопасности, он учится верить.

Доверие – исходное отношение ребенка к миру. Но доверие часто наталкивается на обман, непонимание и насмешку. Постепенно ребенок учится закрываться от окружающих, прятать свои чувства, скептически относиться к тому, что ему говорят. При этом ребенок начинает понимать: одни люди заслуживают доверия, а другие нет. Нарушение доверительных отношений приводит со временем к «отдаленности» между родителем и ребенком, что может вылиться в различные психоэмоциональные отклонения у детей: фобии, депрессию, агрессию, тревожность, застенчивость, плаксивость, и т.д.

Основные составляющие доверительных отношений между родителями и ребенком. Принятие ребенка – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть». При таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и своего поведения. В ситуации принятия очень важен физический контакт. Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день.

Доверие в семье

Доверие – ключевой фактор семейного счастья и развития каждого члена семьи. Когда в семье высокий уровень доверия, каждый член семьи чувствует себя в безопасности и спокойствии. Тогда ему легче и радостнее выполнять свои задачи.

Как Формируется доверие:

Каждый человек может влиять на степень доверия к себе. Уровень доверия зависит от обеих сторон – от способности одной стороны доверять и способности другой стороны быть искренней.

Безусловно, на первоначальном этапе существует некий «базовый» уровень доверия между людьми, который со временем или повышается, или понижается, или (что крайне редко) остается на первоначальном уровне.

Самые крепкие отношения строятся на том, что доверие выдается в кредит. И когда оно оказывается оправданным, это не воспринимается как должное, а напротив, подкрепляется благодарностью, празднуется.

Необходимо помнить, что ни один человек не должен и не обязан в полной мере жить для другого, а также постоянно бороться за доверие к себе. Теория половинок, безусловно, очень романтична. Но давайте примем за константу, что все мы зрелые, сформировавшиеся индивидуальности, непохожие друг на друга. В том числе по степени доверия к миру и по способности формировать доверие мира в ответ.

Некоторые ошибочно полагают, что уровень доверия можно повысить демонстрацией своей благонадежности, «хорошести» и успешности. Удержанием «красивого лица» и флера состоятельности во всем. Но это не так. На самом деле доверие строится на противоположном – на демонстрации своей уязвимости, открытости и искренности.

Демонстрируя уязвимость, человек показывает, что доверяет вам сам, готов открыться перед вами, не скрывать своих истинным мотивов и чувств. Это и есть та самая честность, которая заставляет второго человека поверить и открыться в ответ.

Как повысить степень доверия в повседневной жизни?

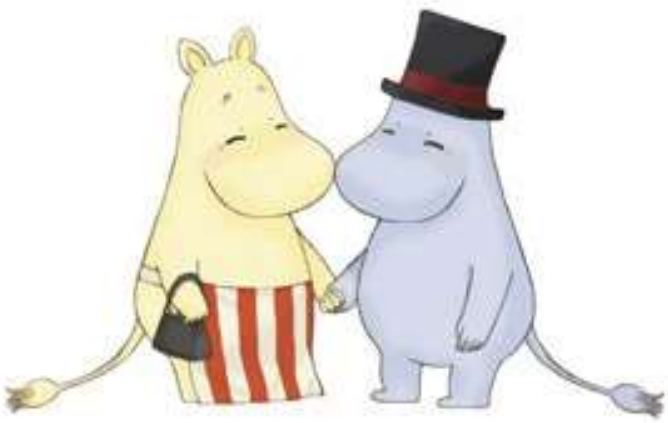
I. Постоянно узнавайте друг друга. Чем вы лучше знаете тех, с кем живете, тем доверие выше. Проявляйте искренний интерес к тому, как прошел день (не путать с контролем). Чем он сейчас интересуется вне дома и быта. Периодически присоединяйтесь к хобби друг друга. Так вы сможете не зациклиться на бытовом знании друг друга, увеличить время взаимодействия и доверия в семье.

II. Держите обещания и не отмахивайтесь от мелочей. Другой способ, который поддерживает высокий уровень надежности и доверия, это выполнение взятых на себя обязательств. Будьте внимательны даже к незначительным просьбам. Не забывайте позвонить. Из мелочей строится наша совместная жизнь. Если ваш ребенок видит, что вы внимательны к нему даже в мелочах, учитываете его интересы, откликаетесь на просьбы – он будет чувствовать себя в безопасности рядом с вами. Ощущать вашу поддержку и уважение к себе. Доверие будет возрастать.

III. Оживляйте чувства. Регулярно делайте то, что вас объединяет (танцы, спорт, совместные прогулки, разговоры о музыке, фильмах, совместное приготовление еды и т.п.). Это ежедневная работа, но тут ничего не поделать. Когда ребенок видит, что вы стараетесь, его доверие также растет, он чувствует себя нужным.

IV. Уделяйте время каждому члену семьи по отдельности. Проводите время попарно: если семья состоит из четырёх человек, важно не только проводить время вчетвером, но и вдвоем родителям, маме и папе отдельно с каждым из детей. Иметь общие задачи на четверых и отдельно для пар. Согласитесь, если дополнительно проклеить каждую деталь конструкции с соседней, вся конструкция будет значительно крепче.

Если ребенка поддерживают, он учится уверенности.
Если ребенка хвалят, он учится ценить других.



Очень важно!

I. Знать главные ценности друг друга. Мы разные. Большинство конфликтных ситуаций происходит потому, что мы не учитываем различия между собой. Единственный выход – принять различия друг друга (не отрицать их) и договариваться. Даже если вы не можете понять и прочувствовать мотивов другого человека, это вовсе не означает, что их нет или они не важны.

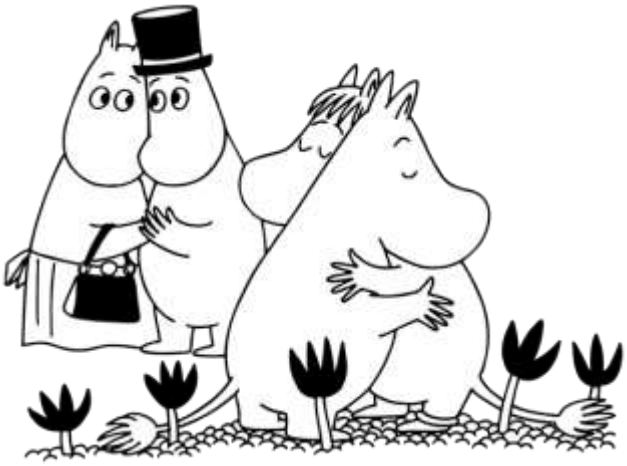
II. Практиковать «я сообщения», а не вешать ярлыки. Говорите «Я чувствую себя некомфортно в данной ситуации», а не «Ты доставляешь мне проблемы».

III. Уметь выслушать. Очень важный фактор: умение слышать и демонстрировать свою вовлеченность. Когда один человек на эмоциях, другому лучше просто выслушать, не давая оценок, не вступая в конфликт. Поддержать, обнять, проявить заботу. У вас еще будет время высказаться самому. Максимум, что способен другой человек воспринять в состоянии стресса, это искренний интерес и вопросы о том, что именно произошло. «А что потом? И как ты? Я очень сочувствую!» Не спешите спасать, ругать, советовать и лечить. Будьте другом, которому можно доверять свои чувства.

IV. Корректировать нагрузку и слушать свое тело. Важность своевременной обратной связи очень высока. Если кто-то из членов семьи перегружен, постоянно чувствует усталость, не успевает заняться любимыми делами или просто получить удовольствие от отдыха – это плохой фундамент для развития доверия.

V. Периодически пересматривайте совместные задачи и обязанности (что-то можно уже отдать детям, что-то разделить между собой или полностью отдать партнеру). Прислушивайтесь к телесным ощущениям. Это очень важно для поддержания эмоционального баланса внутри себя и в семье в целом. Здесь можно привести пример с клетками нашего тела: у больных клеток нарушена коммуникация между собой. Здоровые клетки всегда находятся в контакте и обмениваются информацией о том, что нужно воспроизвести для совместного выживания.

Если с ребенком обходятся справедливо, он учится справедливости.
Если ребенка ободряют, он учится нравиться самому себе.



Уважение.

Понятие уважения довольно размыто, для каждого человека оно определяется по-разному. Важность его неоспорима в любом возрасте. И ребенок, и взрослый должны чувствовать, что его уважают окружающие, так как это дает ему ощущение значимости в обществе, в котором он находится.

Уважение в общем смысле предполагает принятие личных особенностей другого человека, его прав и достоинств. Формирование фундамента этого социокультурного феномена начинается в семье, поэтому важно с раннего возраста прививать ребенку правильные понятия об уважении, так как это является одним из ключевых аспектов гармонично развитой личности.

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты:

Проявление уважения является сугубо индивидуальным для каждой семьи, однако есть несколько основных аспектов, которые определяют это социокультурное понятие в семейных отношениях.

· **Забота и внимание к членам семьи.** Не забывайте интересоваться о самочувствии, настроении, положением дел на работе (у жены/мужа), (у ребенка) положением дел в школе, колледже или в другой сфере жизни.

· **Старайтесь слышать и демонстрировать свою вовлеченность.** Возможность быть услышанным взрослым для ребенка крайне важна. Так же как и для ребенка, так и для партнера важно быть услышанным.

· **Умение делиться чувствами и переживаниями.** При любых жизненных трудностях важно не замыкаться в себе, отстраняясь от своих близких, а, наоборот, уметь делиться своими проблемами, порой даже просто поговорить очень помогает. К тому же ваше молчание может вызывать у членов семьи двойственные чувства, где-то (ребенок, муж/жена) будет чувствовать себя виноватым в вашем эмоциональном состоянии.

· **«Нет» критике при других людях.** Не критикуйте детей (личность ребенка) при посторонних, для ребенка крайне важна поддержка родителя и защищенность. Корректно высказывайте свое мнение о той или иной ситуации. Критика в сторону ребенка высказанная при посторонних людях, неуместна.

· **Нахождение компромиссов.** В семье, в которой каждый стоит на своем мнении, никогда не будет взаимопонимания, что станет постоянно приводить к конфликтным ситуациям. Конечно, умение отстоять свою точку зрения – отличное качество, но не в семейных отношениях. Здесь важно не добиться своего любыми способами, а найти выход из ситуации с учетом интересов всех членов семьи. Компромисс – это залог здоровых и долгих семейных отношений.

· Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к личному пространству ребенка

· **В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть».** Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной. Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу.

Способы открыть ребенку свою любовь:

1. Слово. Говорите спокойно. Не пытайтесь интонацией показать ребенку, что вы злитесь на него. Голос должен быть ровный и уверенный. Даже если вы говорите ребенку что он не прав, в голосе должна отражаться любовь к ребенку не смотря на поступок. Ведь вы не станете любить ваше дитя меньше?

2. Прикосновение. Важно при встречи обнимать ребенка . Психологи пришли к выводу, что физический контакт с стимулирует физиологическое и эмоциональное развитие ребенка.

3. Взгляд. Не разговаривайте с ребенком, стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите. Все это может помочь оптимизировать (улучшить) отношения с собственным ребенком, снизить уровень конфликтности, агрессии, повысить уровень доверия, что в свою очередь приводит к миру и благополучию в семье.

4. В сдержанности таится холод. Существует слишком много семей, где родители, воспитывая детей, не имеют с ними никакого эмоционального контакта. Обычно такие «традиции» передаются из поколения в поколение, и взрослые считают, что поскольку они дают ребенку пищу и кров, они уже хорошие родители. Ничто не может быть настолько далеким от истины, как подобные мысли.

5. Дарите безраздельное внимание. Этот метод потребует от вас больше времени, чем зрительный контакт или прикосновения. Придется оторваться от ноутбука, телефонного разговора, чтобы полностью сосредоточиться, не отвлекаясь ни на что. Кстати, имеет значение не только количество затраченных на ребенка минут, но и качество.

6. Устраивайте совместные завтраки, обеды, ужины. Общесемейный ужин благоприятно сказывается на детях – у них повышается самооценка и устойчивость к стрессам. Совместная «трапеза» является отличной возможностью наверстать упущенное за день время и обсудить с ребенком то, что его по-настоящему волнует или беспокоит.

7. Планируйте совместные мероприятия на выходные и праздничные дни. Не употребляйте спиртных напитков в присутствии детей. Постарайтесь организовать ваш досуг в кругу семьи. Выбирайтесь на природу, театры, кинотеатры, рестораны. Покажите вашим примером как можно проводить время с интересом и культурно.

8. Не теряйте доверие своих детей. Не дразните, не смейтесь и не рассказывайте нелестные истории о своем ребенке другим взрослым или детям, так как это разрушит уверенность в себе у любого ребенка и доверие к вашей защите и любви будет очень тяжело вернуть.

9. Ребенок—это полноправный член семьи. Привлекайте своего ребенка в решение семейных вопросов, которые входят в круг интересов его возраста, что позволит ему чувствовать, что с ним считаются и что он полноправный участник процесса принятия решений в вашей семье.

Для того, чтобы изменить отношения между родителями и подросткам:

1. Родителям необходимо четко озвучить подростку свои страхи и опасения, так, чтобы он мог услышать и понять родителей.

2. Важно честно рассказывать детям о том, что с вами происходит. Подростку тоже необходимо сказать о своих страхах и переживаниях. Ему важно знать, что его выслушают без критики.

3. Родителю необходимо показать свою готовность слушать и понимать подростка. Понимание создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие доверительные отношения.

5. Родители, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам родителей и подростку необходимо давать право выбора. Если придерживаться приведенных выше рекомендаций, то возможен диалог между родителем и подростком на равных и, как следствие, развитие взаимопонимания в дальнейшем.

6. Не пытайтесь воспитывать детей, будучи в плохом настроении. Дети считывают подобное поведение, как попытку сорваться и выместить злость, что приводит к озлобленности подростка.

7. Наведите ТАБУ на рукоприкладство в семье. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, порицания личности ребенка, сравнения ребенка с тем кто вам неприятен.

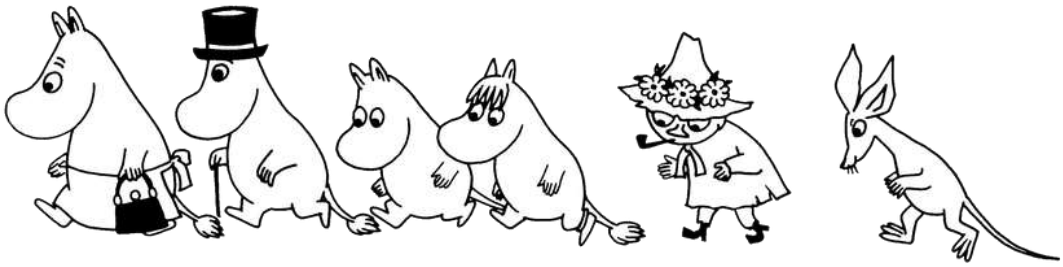
8. Оценивайте поступок, а не личность. Постарайтесь понять, почему Ваш ребенок поступил подобным образом. Спросите у ребенка причину подобного поступка, прежде чем делать выводы.

9. Разрешайте конфликты мирно. Важно общение с детьми. Старайтесь им объяснять, словно 5-ти летнему ребенку ваше виденье ситуации - это важно для понимания друг друга.

11. Не устанавливайте жестких требований, будьте более внимательными, отзывчивыми к своим детям, обсуждайте поведение своих детей. Жесткие требования родителей говорят о жёстких границах самого родителя.

12. Радуйтесь успехам ребенка, не раздражайтесь в момент его временных неудач. Ваш ребенок – это отдельная личность, а не ваша собственность. Родители - это временные люди в жизни ребенка, помогающие ребенку осознать и принять этот мир.

Помните, 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 детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов.



Можно ли воспитывать без наказаний?

1. Физическое наказание не требует от родителя размышлений, это самое простое и неэффективное наказание. Шлепая ребенка, вы учите его бояться Вас. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример. Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка. Наказывая ребенка, мы расписываемся в собственном бессилии и родительской несостоятельности.

2. Наказания часто вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать родителей к брату или сестре.

3. Наказание можно заменить Терпением и Объяснением (кратко расскажите ребенку, почему его поведение неправильно, приведите примеры из собственной жизни где вы ошиблись и к каким последствиям это привело), Неторопливостью (не спешите наказывать ребенка, подумайте, постарайтесь понять, что послужило источником действий), Поощрением и похвалой за правильное поведение и поступки, за проявленную самостоятельность (не путать с откупом).

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, - это дефицит Ласки. Родители не находят времени, забывают, а может быть, даже стесняются приласкать своего ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей, особенно мальчиков, заставляют отца или мать быть чрезмерно суровыми с детьми.

Если ребенок конфликтен

1. постарайтесь узнать причину стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Не поощряйте его жалобы на других (постарайтесь узнать что чувствует ваш ребенок в подобных ситуациях. Зачастую это может быть невыраженной злостью, обидой, завистью). Учите ребенка рассматривать сложную ситуацию с различных сторон, обращая внимание на действие (или бездействие) самого ребенка. После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения (часто причиной ссоры являются невысказанные претензии, не воплотившейся ожидания от другого человека, не соблюдения личных границ друг друга), которые привели к конфликту.

2.Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Иногда полезно понаблюдать за конфликтом, так как дети сами смогут найти общий язык.

3. Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими людьми.

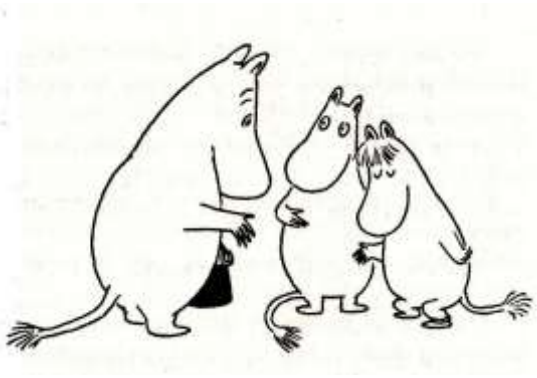
4.В спорах с ребенком хоть иногда уступайте, чтобы ему не казалось, будто он вечно не прав. Этим вы научите ребенка уступать, признавать ошибки и поражения (не обязательно соглашаться с мнением другого. Каждый может оставаться при своем мнении уважая мнение другого).

5. Не бойтесь извиниться перед кем-то в присутствии ребенка, он вас начнет уважать.

ВАЖНО!!!

Всегда старайтесь объективно разобраться в причинах возникновения конфликта.

Подумайте и обсудите чувства и эмоции всех участников конфликта.



Если ребенок агрессивен

1. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет снята.

2. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения. Не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах.

3. Пусть ваш ребенок в каждый момент чувствует, что вы любите и принимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

4. Помните агрессивность это не всегда означает что-то плохое, в первую очередь это говорит о том что ребенок переполнен злостью, болью которую не может выразить по причине ощущения небезопасности окружающего мира.

Если ваш ребенок испытывает злость и гнев важно понять по какой причине он испытывает такие эмоции. Не принимайте на свой счет все услышанное, это говорят в нем эмоции.

Как создать благоприятную обстановку в доме?

1.От того, как вы разбудите ребенка утром, зависит его психологический настрой на весь день. Скажите ему «Доброе утро!» или «Каким хорошим будет сегодняшний день!»

2.Научитесь правильно встречать детей. Сначала задавайте нейтральные вопросы: "Что было интересного? Чем сегодня занимались?», а затем (после перерыва, не спеша) – важные вопросы, например, «Что важно сегодня произошло?» или «Какие планы на вечер?», или «Что срочного необходимо сделать?».

3. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни. Выделите для этого время в течение дня (можно во время ужина или после). Не надо в это время вытирать пыль, просматривать ленту в телефоне или красить ногти. Смотрите в глаза ребенку, чтобы он знал, что вы сосредоточены на том, что он говорит вам. Поощряйте его продолжить рассказ, спрашивайте: «А что было дальше?», «Он действительно так делал, да?», «А что ты чувствовал в этот момент и почему?»,

Расскажите ребенку о своих «приключениях», начиная с того времени, когда вы были маленьким. Все это будет интересно вашему ребенку, вы предстанете перед ним живым человеком. Не надо из каждой истории выводить мораль.

4. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам. Особенно перед сном!

ВАЖНО!!!

Когда, откуда и в каком виде ни вернулся ваш ребенок домой, ВСТРЕЧАЙТЕ ЕГО С ЛЮБОВЬЮ. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А все-таки, как хорошо у нас дома, когда мы вместе".