



Дорога к дому



# «РОДИТЕЛЬСКАЯ АЗБУКА ДЛЯ СЕМЕЙ С ПОДРОСТКАМИ»

Брошюра для родителей  
Составители: Ливенцева Е.Н., Пахолкова Н.Н.

Череповец  
2016

«Родительская азбука для семей с подростками»

Брошюра для родителей. Составители: Ливенцева Е.Н., Пахолкова Н.Н.

Череповец, 2016. - 52 с.

Брошюра издана за счет финансирования гранта Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках реализации проекта «Служба «Подросток» программы «Дорога к дому».

Статьи брошюры составлены на основе часто задаваемых вопросов родителей – целевой группы проекта «Служба «Подросток» и рекомендаций специалистов. Брошюра рекомендована как информационный материал, который может быть предложен родителям в качестве памяток в процессе реабилитационной работы с семьей.

Выражаем искреннюю благодарность кандидату психологических наук, доценту кафедры психологии ФГБОУ ВПО Череповецкого государственного университета Малышевой Евгении Юрьевне, за комментарии к статьям и помощь, оказанную при подготовке брошюры.

Благодарим родителей, участников проектов Благотворительного фонда «Дорога к дому» компании «Северсталь» в период с 2007 по 2015 годы, именно для них мы подбирали материалы, а также Потапова Афанасия Андреевича (в черную рамку), Пахолкову Наталью Николаевну за оказанную поддержку.

Благотворительный фонд «Дорога к дому» компании «Северсталь»

162618, Вологодская область, г.Череповец, Ул. Юбилейная, д.26

Телефон (8202) 20-14-66

дорога-к-дому.рф

info@dorogakdomu.ru

## Содержание

Введение . . . . .	4
Адаптация . . . . .	5
Беспомощность (социальная беспомощность)	6
Взрослость . . . . .	8
Воровство . . . . .	10
Гнев . . . . .	12
Договор . . . . .	13
Зависимость . . . . .	15
Интерес . . . . .	17
Конфликты . . . . .	18
Личность . . . . .	21
Любовь . . . . .	22
Мифы о воспитании . . . . .	23
Насилие . . . . .	25
Ответственность . . . . .	26
Психолог . . . . .	27
Родители . . . . .	28
Семья . . . . .	30
Терапия групповая . . . . .	31
Уважение . . . . .	32
Чувства . . . . .	35
Школа . . . . .	37
Я - высказывания . . . . .	40
Литература . . . . .	42

## Введение

Родители взрослеющего подростка 10 – 18 лет сталкиваются с многими трудностями. С одной стороны, подросток стремится отделиться от контролирующих взрослых (родителей, учителей), расширять свой мир чувств, эмоций, отношений, знаний. С другой стороны, у него недостаточно умений справляться с трудностями, достигать поставленных целей, содержать себя.

Главная задача родителей: научиться общаться с взрослеющим ребенком, постепенно отделять его от себя, позволять ему иметь свой мир, учить принимать решения, брать ответственность за свои поступки, строить отношения, что в итоге приведет к его гармоничному существованию в обществе. Однако сегодня родителям нужна помощь. Часто психологи слышат такие слова от родителей: «Нашими проблемами в детстве родители не занимались, мы сами все понимали и учились, и дружили, и работали и послушными были». Не уходя в подробности, нужно признать, что время сейчас сильно изменилось и часто тех знаний, которые пришли к нам из нашего детского опыта воспитания детей, не достаточно, они устарились, а многих реалий современного подростка просто раньше не существовало. Поэтому сегодня родителям необходимо осознанно относиться к воспитанию детей, развиваться самим, быть примером для своего ребенка, общаться с другими родителями, искать информацию и, при необходимости, обращаться за помощью к специалистам.

Информационный буклет «Родительская азбука для семей с подростками» содержит рекомендации родителям, которые составлены на основе практического опыта работы в проекте «Служба «Подросток».

Статьи, представленные в брошюре, располагаются в алфавитном порядке для удобства читателей.

## Адаптация

Родители часто слышат от учителей, социальных педагогов в школе о том, что у их ребенка трудности с социальной адаптацией, что он/она не понимает, как вести себя в коллективе, не умеет сотрудничать с другими, обращаться за помощью. Социальное окружение жалуется на агрессивность, застенчивость, пассивность, игнорирование требований, неуважение к старшим и дерзость. Родители теряются от терминов и не знают, что делать. В этой и последующих статьях мы даем родителям информацию для размышления, показываем факторы и причины, в результате которых у несовершеннолетнего могут сформироваться отклонения в поведении (дезадаптация), приводим некоторые рекомендации.

Итак, **адаптация социальная** [лат. *adapto* – приспособляю и *socialis* – общественный] – 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса, соотношение этих компонентов, определяющее характер поведения. Адаптация зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде<sup>1</sup>.

Процесс адаптации направлен на выгодное сотрудничество человека и социальной среды, обмен ресурсами. Человек, реализуя свои возможности, таланты, умения, обогащает других людей, развивает какую-либо сферу, приносит продукты своего труда обществу. Общество дает ему ресурсы, услуги в которых он нуждается, признание, ободрение, любовь и внимание.

Для успешной адаптации важно понимать свои собственные возможности, видеть ресурсы других людей и иметь навыки деятельности (уметь что-то делать).

Процесс **дезадаптации** – это нарушение взаимодействия, обрыв связей, неравнозначный обмен ресурсами. Причинами дезадаптации может быть следующее:

---

<sup>1</sup> Словарь / Под. ред. М.Ю. Кондратьева // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с.

- незнание собственных ресурсов;
- неумение реализовать свои ресурсы;
- трудности в отношениях с другими людьми, негативное отношение к людям;
- отказ от помощи, получения ресурсов;
- трудности в отношении к деятельности;
- нарушение процесса деятельности;
- непонимание своих потребностей.

Задача родителей – сформировать у несовершеннолетних:

- здоровое понимание себя, своих возможностей,
- интерес к другим, доброжелательность,
- интерес к деятельности, к миру,
- научить ребенка строить гармоничные отношения с другими людьми (соблюдать баланс в процессах «брать» и «давать»).

Модели таких отношений строятся в повседневной семейной жизни, где необходимо распределять финансы, заботиться о домашнем быте, собственном развитии и безопасности. Семья дает ребенку основные модели взаимодействия с другими людьми, на которые в дальнейшем ребенок опирается.

## Беспомощность

**Беспомощность** (learned helplessness) – это отказ от попыток что-либо делать, стремиться к чему-либо. Например, вижу, как другие хорошо плавают, и испытываю желание научиться плавать, но не хочу даже пробовать, так как считаю, что у меня никогда не получится. Пример второй: хотел бы учиться хорошо, но не верю, что получится, считаю, что учителя уже сформировали обо мне мнение, а родители смирились.

Беспомощность – это нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольности ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий («сколько ни старайся, все равно без толку»). Феномен выученной беспомощности связан с пассивным, неадаптивным поведением человека. Синдром выучен-

ной беспомощности был впервые описан американскими психологами Мартином Селигманом и Стивенем Майером (Seligman, Maier, 1967) на основании экспериментов на собаках при их раздражении электрическим током.

Селигман отмечает, что выученная беспомощность формируется к восьми годам и отражает веру человека в степень эффективности его действий. Он указывает на три источника формирования беспомощности:

1) опыт переживания неблагоприятных событий, т.е. отсутствие возможности контролировать события собственной жизни; при этом приобретенный в одной ситуации отрицательный опыт начинает переноситься и на другие ситуации, когда возможность контроля реально существует. К неконтролируемым событиям Селигман относил обиды, наносимые родителями (можно добавить — и учителями и воспитателями детских учреждений), смерть любимого человека и животного, серьезную болезнь, развод родителей или скандалы, потерю работы;

2) опыт наблюдения беспомощных людей (например, телевизионные сюжеты о незащитных жертвах);

3) отсутствие самостоятельности в детстве, готовность родителей все делать вместо ребенка<sup>2</sup>.

Основные ошибки взрослых в воспитании ответственности и развитии активности детей – это гиперопека ребенка и/или полное устранение от поддержки его действий, которые приводят к развитию беспомощности. Беспомощность – отказ от деятельности без попыток и проб (даже не начиная). При этом теряется поисковая активность, способность осознавать и удовлетворять свои потребности здоровыми способами. Часто беспомощность проявляется в лени, страхе перед ошибкой, отказе от своих прав (обратиться за помощью, иметь собственное мнение, совершать ошибки), речевых шаблонах «у меня не получится», «я не умею», «ничего не понимаю», в неумении сделать выбор, отвечать за результат своих действий.

---

2 Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер. 2011

Беспомощность возникает в ответ на активное подавление взрослыми инициатив ребенка через оценку, жесткие ожидания и отвержение.

Причины такого подавления разные: страх за ребенка, желание уберечь от неминуемого поражения или презрительное отношение к его «глупым» затеям. Итог один – отмирание инициативности, как первого звена в формировании самостоятельности. Естественно, в дальнейшем не проявятся и все последующие ее компоненты. При этом у ребенка остается потребность в самовыражении, которая начинает проявляться в неспецифической форме. Ребенок «мается», не знает, чем себя занять. То, что он хочет делать, ему не позволяют, а то, что разрешают, ему не нравится. Тогда он переносит свои проблемы на маму: капризничает, нарушает запреты, выводит ее из себя. Если позволить этим чертам закрепиться, к школе получится вполне сложившийся невротик, который умеет управлять эмоциями других, манипулировать, угождать, помогать, а самостоятельно выполнять задания, адресованные ему, и принимать решения не может.

Пример развития беспомощности в детстве. Все наверняка помнят себя маленькими, когда хотелось что-то сделать самому. Глядя на наши неуклюжие попытки, взрослые, вместо того, чтобы помочь, показать, как надо, недовольно ворчали, пресекали наши самостоятельные действия. Давая по рукам, они отбирали у нас возможность получать удовольствие от сознания чего-то своего. За нас услужливо убирали игрушки, постель, одевали и обували, выполняли любую работу, лишь бы мы не занимали их драгоценное время. И постепенно мы понимали: не стоит напрягаться, чтобы лишний раз услышать, что мы делаем все не так, как надо.<sup>3</sup>

Итак, развитию социальной беспомощности подростков способствуют:

- жесткие ожидания родителей;
- отвержение ребенка, игнорирование его потребностей;
- постоянная оценка деятельности: «молодец, если сделал, как велела мама», «плохо, если сделал не так, как велели».

<sup>3</sup> Лукьянова А. И. 2010. С. 171.



## Взрослость

Основным чувством в подростковом возрасте становится чувство взрослости – желание не зависеть от других, принимать свои решения. Однако по-настоящему взрослым человек становится значительно позднее – тогда, когда становится экономически независимым от родителей, т.е. может оплатить себе кров и еду. Это социальное понимание взрослости. Психологическое понимание взрослости предполагает такой фактор, как умение принимать решения и нести за них ответственность.

Взрослые люди не сидят «на шее» у своих родителей, они сами несут ответственность за свою жизнь, за территорию, на которой живут, питание.

Ответственность дает права: быть хозяином своей территории, создавать семью, менять свою территорию. Пока несовершеннолетний не несет полную ответственность за свою жизнь, у него ограничены права свободы и принятия решений.

Задача родителей – постепенно готовить ребенка к взрослению и отделению: научить его распоряжаться своей территорией, финансами и вести домашние дела. Таким образом в семье родители демонстрируют эту связку: ты берешь на себя ответственность, и ответственность дает тебе права. Например, ребенок может сам контролировать свою территорию и свои вещи, при этом он получает права на эту территорию (время и качество уборки, право распоряжаться вещами, которые стали его вещами, право приглашать гостей на свою территорию). Важно помнить, что ответственность без прав – не ответственность, а лишь обязанность, послушание. Обязанности и послушание не учат подростка принимать решения, делать выбор и быть самостоятельным.

### **Признаки взрослой и зрелой личности в сравнении с незрелой и невзрослой (по М.Е. Литваку):**

- незрелая личность пытается изменить других людей, приспособить их к себе. Зрелая личность пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию;

- при конфликтах незрелая личность говорит: «Надо мной издевались!» Зрелая личность утверждает: «Я позволил над собой издеваться»;
- незрелая личность пытается изменить обстоятельства, зрелая – приспособиться к ним;
- незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает;
- незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то, ни другое и такой человек попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе;
- потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры;
- незрелая личность думает о внешнем результате, а зрелая – о деле;
- незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, а в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает;
- незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама;
- незрелая личность надеется, зрелая действует;
- незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собой;
- незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда подозрительность незрелой личности). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

## Воровство

Примерно к 12 годам несовершеннолетний должен усвоить основные нормы социального поведения. С этого момента (усвоения норм) факт присвоения чужого имущества считается воровством. До достижения волевой и эмоциональной зрелости подростка мы говорим о несформированности его навыков взаимодействия с другими и называем его действия проступками, разъясняем ему ситуацию. Клеймение же подростка, отказ от общения с ним в семье приводит к еще большим трудностям в его поведении и отношениях с другими.

Основные причины детского воровства:

*Несформированность социальных норм.*

Произвольное поведение, подчиненное внутренним социальным нормам, обычно формируется к 6-7 годам. Но у некоторых детей с этим возникают трудности. Обычно эти дети более подвижны и возбудимы, им трудно не только сдерживать свои желания, но и просто спокойно сидеть на уроке и внимательно слушать учителя. Причиной импульсивности могут быть и серьезные психические отклонения, и особенности темперамента (повышенная активность), и временные невротические реакции на какие-либо психические травмы (развод родителей, переезд, поступление в школу).

*Наличие сильной неудовлетворенной потребности.*

Детям, живущим в условиях дефицита, труднее контролировать свои желания, когда они сталкиваются с тем, чего им сильно не хватает.

*Эмоциональные проблемы в семье.*

Ребенок может бессознательно стремиться привлечь внимание родителей, пусть даже это будет гнев, возмущение и наказание. Сами деньги при этом часто тратятся на пустяки, нерационально. Воровство так же может являться способом сплочения семьи (родители объединяются, если у ребенка возникают проблемы).

*«Двойная мораль»*

Родители внушают ребёнку, «что брать чужое нельзя», а сами при-

носят с работы то, что «плохо лежит». Ребёнок, искренне веря в авторитет и непогрешимость родителей, следует их примеру и долго не может понять, за что его ругают, если он поступает, как мама и папа.

*Клептомания (от греч. «klepto» – похищаю, «mania» – безумие)*

Психическое отклонение, проявляющееся в навязчивом "внезапно возникающем влечении к хищению вещей". Является достаточно редким явлением. Этим заболеванием страдают около 0,05% людей на всём земном шаре, при этом в детском возрасте она практически не встречается.

### **Что делать, если ребёнок украл?**

**Правило 1:** Четко высказать отрицательную оценку действиям ребёнка (действиям, а не личности), с конкретным запретом на воровство.

**Правило 2:** Рассказать о последствиях такого поступка в ракурсе переживаний и чувств человека, лишившегося любимой вещи.

**Правило 3:** Удержаться от навешивания ярлыков на ребёнка, называя его «воришкой», и пр. Нельзя клеймить, красить образ в чёрный цвет: иначе плохой поступок может действительно превратиться в суть личности: мама говорит – значит, я действительно такой! Не обсуждать возникшую проблему с посторонними людьми в присутствии ребёнка. Не возвращаться к тому, что произошло (после того как ситуация была разобрана), т.к. этим вы только закрепите данный поступок в сознании ребёнка.

**Правило 4:** Рассказать подростку (напомнить) о понятиях ответственности «мое», «чужое». Пусть он назовет свои вещи, вещи, принадлежащие другим людям.

**Правило 5:** Предложить ребёнку подумать о заглаживании вреда, который он нанес. Предложить извиниться перед человеком, чью вещь он присвоил.

**Правило 6:** Избегать сравнений с другими детьми и с самим собой в детстве: «вот я никогда ...».

**Правило 7:** Обсуждая случившиеся, помнить, что сильные негативные чувства могут способствовать тому, что ребёнок будет скрывать все поступки, которые сочтёт стыдными, плохими.

**Правило 8:** Проговорить о возможных рисках повторения таких событий и о способах предотвращения воровства.

**Правило 9:** По возможности исключить ситуации, провоцирующие воровство.

**Правило 10:** Помнить о том, что воровство может быть реакцией на семейное неблагополучие, ошибки в системе воспитания.

## Гнев

Ребенок в возрасте от 2 до 5 лет учится понимать, проявлять и управлять своими чувствами. Одно из ярких чувств – это гнев. Это – искреннее, спонтанное чувство, реакция на препятствия, не позволяющие удовлетворить свои потребности. Именно гнев помогает нам понять, чего мы хотим, на что мы претендуем. Если человек не получает желаемого, возникает гнев. Очень полезно научить ребенка еще в дошкольном возрасте понимать и управлять гневом, называть свое состояние, переводить эмоции в мысли и просьбы, обращенные к другим людям, если необходима их забота и/или помощь.

В жизни каждый из нас то и дело испытывает гнев, злость. Не имея возможности, достаточных способностей и ресурсов изменить себя и мир, достигать желаемого, обращаться за помощью, гнев обращается внутрь, перерастая в раздражительность, озлобленность, становится частью характера. Или переходит в тело, нередко вызывая болезнь или какую-либо дисфункцию. Если мы считаем себя не ВПРАВЕ что-то менять, мы загоняем чувства вовнутрь.

Часто неумение переживать чувства передается от родителей к детям. Иногда, родители боятся, когда дети гnevаются и не позволяют им проявлять свои чувства. Подростки тогда становятся раздражительными, вспыльчивыми и обидчивыми, так как ждут от других (от учителей, от друзей), что все будут заботиться о том, чтобы они не испытывали гнев. Но этого не произойдет.

*Научите подростка справляться с чувством гнева:*

1. Открыто заявлять о своих чувствах вызвавшему их человеку и таким образом дать выход сдерживаемым эмоциям. Например, «я рассержен, потому что...».
2. Если хочется наорать, значит, гнев и ярость давно сидят внутри. Здесь полезен второй способ: работа с зеркалом. Пусть он представит человека, который, сделал что-то дурное. Пусть вспомнит момент зарождения гнева и выскажет тому человеку все, из-за чего так сердит:  
«Я злюсь, потому что...»,  
«Мне больно из-за того, что ты....»,  
«Мне так страшно, потому что...».
3. Если хочется выразить чувства физическим действием, пусть возьмет пару подушек и лупит их.
4. Выразив свой гнев целиком и полностью, пусть простит тех, кто его вызвал. Прощение есть акт самоосвобождения. Прощение необходимо!
5. Нужно искать ресурсы, ставить задачи, направленные на удовлетворение своих потребностей. Нужно заботиться о себе и действовать.

Иногда, чтобы действовать, необходимо просто разрядить чувства, для этого существует множество способов. Но главное – это помнить о безопасности своей и окружающих и позаботиться о ней.

Вот некоторые способы разрядки гнева: кричать, колотить, громко петь, написать письмо и сжечь его, играть в теннис, плавать, бегать, рисовать, лепить, толкаться, громко смеяться, кидаться бумагой, подушками и т. д.

А если вы сами, родители, испытываете гнев постоянно, т. е. раздражаетесь? Привычный гнев – это так по-детски, вы хотите, чтобы все было по-вашему. Спросите себя: почему вы считаете, что для того, чтобы добиться своего, вам нужно разозлиться?

*Спросите себя:*

- Кто ты?
- Чего ты хочешь?
- В чем ты нуждаешься?
- Что делает тебя счастливым?
- Что я могу сделать для твоего счастья?

Сделайте для себя то, в чем вы нуждаетесь, что откладывали уже давно, на что все время не хватало времени.

«Каждый может разозлиться – это легко; но разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно, – это дано не каждому» (Аристотель).

## **Договор**

Договор – соглашение между двумя или большим числом лиц, направленное на установление, изменение или прекращение прав и обязанностей в отношениях между сторонами. Договор признается заключенным, когда стороны выражают (в требуемой форме) согласие по всем существенным его пунктам. Договор – гражданское правоотношение, возникшее из договора. Договор – документ, в котором изложено содержание договора, заключенного в письменной форме. В истинных договорах – субъект-субъектные отношения, т. е. отношения, где учитываются интересы, потребности и права обеих сторон.

В манипуляциях отношения субъект-объектные или объект-объектные. Родители иногда свои манипуляции маскируют словами «договорились», но при этом не проясняют интересы ребенка.

За внешними запросами, желаниями детей стоят потребности, если они не учитываются, договор будет нарушаться несовершеннолетними. Смысл договора – это удовлетворение потребностей и интересов обеих сторон оптимальными способами.

Потребности ребенка можно исследовать с помощью открытых вопросов, таких как «зачем», «для чего», «что тебе это даст». Например: «Зачем тебе новая вещь?», «А как ты узнаешь, что получишь именно то, что хочешь?»

Рассмотрим ситуацию, когда родитель хочет договориться со своим ребенком об уборке его комнаты.

1. Что может стоять за требованием «убрать комнату», обращенное от родителей к ребенку:
  - потребность родителей в чистоте, красоте;
  - стереотипы понимания семейного и родительского благополучия («В хорошей семье, у хороших родителей порядок»),
  - привлечение к себе внимания (чувство собственной значимости),
  - страх осуждения соседями, знакомыми, родственниками,
  - желание быть не хуже других и др.
2. Что стоит за выбором ребенка, убирать или не убирать комнату:
  - возможность проявить свое «Я»,
  - право принимать решения, например, когда придут значимые для ребенка гости, он наводит порядок,
  - потребность быть хозяином своей территории,
  - протест против ненужных ему вещей, которые хранятся в его комнате,
  - сопротивление контролю и подавлению,
  - страх наказания,
  - потребность в самовыражении через свой «порядок»,
  - желание отделиться от взрослых,
  - приоритет других задач и смыслов.

Таким образом, в зависимости от того, какие и чьи потребности (ребенка или свои) вы будете удовлетворять через договор, будет



зависит его реализация, а так же его влияние на развитие самостоятельности и ответственности ребенка.

При заключении договора важен контакт между сторонами, доброжелательный настрой, уважение интересов друг друга. Позиции взрослого-союзника, который безопасен для ребенка (не критикует, не оценивает, не интерпретирует, не выдумывает за ребенка) является гарантом соблюдения прав, оговоренных в договоре.

*Из чего состоит договор?*

1. Исследование опыта, потребностей и интересов обеих сторон.
2. Исследование точек противоречия. Например, ребенок хочет, чтобы у него был порядок (не терялись вещи, красиво), но не умеет сам его поддерживать.
3. Проговаривание условий договора при соблюдении прав обеих сторон и удовлетворении потребностей. Заключение договора.
4. Проговаривание санкций при несоблюдении условий договора.
5. Проговаривание сроков действия договора.
6. Исследование действия договора через 2 недели, месяц. Что получилось, что не удалось? Что было трудного? Применение санкций.
7. Поиск ресурсов для преодоления трудностей.

В семьях, где родители не договариваются с детьми, не исследуют потребности, не оговаривают условия их удовлетворения, у ребенка появляется состояние беспомощности, которое в дальнейшем может привести к отказу от поиска и действий, потери чувства собственной значимости, зависимому поведению, правонарушениям, уходу в болезнь.

*Виды договоров.*

Территориальный договор – это письменная договоренность всех членов семьи, в том числе детей, о распределении семейной территории, учитывающая потребности каждого.

Финансовый договор - это письменная договоренность всех членов семьи, в том числе детей, о распределении семейного бюджета, учитывающая потребности каждого.

Семейный договор – это взаимная договоренность о распределении ответственности между всеми членами семьи, включая детей и взрослых, с учетом потребностей, занятости и возраста; способ формирования социально ответственной личности.

### **Зависимость (компьютерная)**

Зависимое поведение – это нарушение в поведении, расстройство в развитии личности, сопровождающееся беспомощностью (я не умею, не могу, не хочу, от меня ничего не зависит), снижением продуктивности в других (важных для человека) сферах деятельности. Несовершеннолетний начинает отставать в школе, не участвует в семейных делах, нарушает договоренности, теряет важные отношения, отказывается от занятий в секциях, кружках.

К поведенческим видам зависимости (нехимические зависимости) относится компьютерная зависимость (от социальных сетей, компьютерных игр, гаджетов).

Интернет зависимость (зависимость от компьютерных игр, социальных сетей) – влечение к проведению времени за компьютером в возрастающих количествах с развитием синдрома отмены, в ущерб развитию других сфер деятельности (учеба, общение, физическая активность).

Распространенными причинами развития зависимости являются низкая самооценка, трудности в общении со сверстниками и взрослыми, отсутствие навыков решения личностных проблем, неумение противостоять давлению окружающих.

Основными критериями, определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:

- нежелание человека отвлечься от компьютера;
- раздражение человека при вынужденном отвлечении;

- неспособность человека спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера;
- забывание человека о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение человеком собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- злоупотребление человеком кофе и другими подобными психостимуляторами;
- готовность человека удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение человеком эмоционального подъема во время работы с компьютером.
- Человека, страдающего игровой зависимостью (зависимостью от компьютерных игр) привлекает в игре, в социальной сети:
- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Компьютерная зависимость (интернет-зависимость, игровая зависимость) не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто

обслуживать самого себя). В основе любой формы зависимости лежит социальная беспомощность. (См. статью «Беспомощность»).

Основой лечения компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости) является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений. Важнейший этап лечения компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости) – это привлечение страдающего ею человека в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера (боулинг, сноуборд, выходы на природу, туризм, походы на байдарках, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Компьютерная зависимость влияет на взаимоотношения в семье и обусловлена ими. Во время лечения компьютерной зависимости в помощи нуждаются родственники и близкие страдающего компьютерной зависимостью. Терапия направлена на гармонизацию отношений с человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Надежной профилактикой зависимого поведения является развитие ответственного отношения к жизни, умение выражать свои чувства, строить гармоничные отношения с близкими.

## Интерес

Именно с интереса начинается построение контакта и гармоничных отношений между людьми. Именно с высказываний собственных интересов начинаются конфликты между людьми, так как интересы людей не совпадают. Именно с интереса к другому разрешаются конфликты, и начинается сотрудничество с другими людьми.

Если родители не проявляют достаточно интереса к своему ребен-

ку, то и он не умеет интересоваться другими, миром вокруг себя, также не знает, как вести себя в конфликтных ситуациях. Такой подросток будет тревожным, агрессивным, либо застенчивым и пассивным.

Интерес родителей к детям проявляется в открытых вопросах, обращенных к ребенку, т. е. таких, на которые нет однозначного ответа. Например: как ты сегодня провел день? что ты можешь сделать для того, чтобы достичь желаемого? и т. д. Родители детей с трудностями в поведении часто вместо интереса и вопросов дают советы и наставления, считая, что они лучше знают, как поступить в самых различных ситуациях.

Если родители проявляют интерес к ребенку, то они внимательно слушают, что говорит сын или дочь; спрашивают, почему он так говорит; так действует; уточняют, что у него/неё не получается. Им важен личный опыт, и они ничего не хотят придумывать и решать за ребенка. Родители уважают границы, называют сына или дочь по имени и так, как ему нравится, признают его особенности. Ребенок для них – это не объект воспитательных и учебных мероприятий, к которому легко применимы ярлыки и стереотипы: «ох уж этот подросток!»; «ребенок, конечно, любит маму, а она его!», «хороший ребенок всегда...» и прочее. Ребенок – это будущий взрослый, самостоятельный, сильный, независимый от родителей.

Родитель сам себе тоже интересен и не ограничивается стереотипами типа «хорошие родители всегда...». Жизни детей и взрослых в семье обретают важные пересечения, создающие точки развития для обоих.

Интерес – это внутреннее качество, которое порождает радость в соотношении 6:1 (6 раз интерес – 1 радость). Если человек научается интересоваться жизнью, собой, другими людьми, он легко находит радость, ему никогда не скучно.

Развитие у ребенка способности проявлять интерес – самая лучшая профилактика зависимого поведения (употребление алкоголя, наркотиков, проведение времени за компьютерными играми и в социальных сетях).

Спросите у вашего ребенка, ученика, воспитанника, к которому

вы проявили искренний интерес: «Кто я для тебя?», «Чем я тебе интересен?», «Что я могу тебе дать?», «Что ты мне можешь дать?», то он точно скажет, как вы к нему относитесь и кто вы для него, и никогда не обманется на ваш счет.

## Конфликты

Конфликт – это столкновение интересов двух и более сторон. Каждая сторона заинтересована в достижении своих целей и встречает препятствия в виде требований других людей.

Существует несколько стратегий разрешения конфликтных ситуаций: избегание (уход), приспособление, конфронтация, компромисс, сотрудничество. В зависимости от стратегии стороны могут достичь своих интересов полностью, наполовину или отказаться от планов.

Наиболее приемлемым мы считаем такое разрешение ситуации, при котором стороны достигают большего вместе, т.е. сотрудничают, и каждый стремится к 100% достижению своих целей.

Порой оппоненты используют комбинации стратегий, что не всегда оправданно, так как стратегии не всегда сочетаются между собой, будучи альтернативными способами достижения поставленных целей. Ни одна из стратегий не может быть однозначно «хорошей» или «плохой». Каждая из них, будучи оптимальной в одной ситуации, неприемлема в другой.

*Рассмотрим стратегии ниже:*

1. Уклонение (избегание, игнорирование) означает пассивное несотрудничество, характеризующееся нежеланием пойти навстречу оппоненту и защищать собственные интересы. Человек просто игнорирует конфликтную ситуацию, делая вид, что ее не существует. Многие предпочитают сохранить худой мир, который, как известно, лучше доброй ссоры. Такая стратегия оптимальна, когда ситуация не особенно значима для вас и не стоит того, чтобы тратить на нее свои силы и нервы. Бывает, что лучше не связываться, так как шансы что-либо изменить близки к нулю. При этой стратегии поведения защищающейся стороне следует изыскать способ выйти из ситуации,

не уступая, но и не настаивая на своем, воздерживаясь от вступления в споры и дискуссии, от высказываний своей позиции.

2. Приспособление (уступчивость, сглаживание) предполагает послабление оппоненту вплоть до полной капитуляции, отличается склонностью смягчить конфликтное взаимодействие, сохранить гармонию существующих отношений.

Уступка демонстрирует добрую волю и служит позитивной моделью для оппонента, а нередко становится переломным эпизодом в напряженной ситуации, меняющим ее течение на более благоприятное. Уступая партнеру в признании правоты, участник конфликта производит впечатление разумного, справедливого спорщика. Умный гору обойдет – таков девиз разумного приспособления.

Однако уступка может сослужить и плохую службу и быть воспринята оппонентом как проявление слабости, что чревато нарастанием его давления и требований. Другая сторона в этом случае встает на путь соперничества, а не поиска взаимоприемлемого решения. После первой уступки оппонент готов усилить нажим, рассчитывая на мягкосердечие или податливость уступившего. Можно легко обмануться, полагаясь на взаимность этой стратегии. Личность, имеющая в своем конфликтном репертуаре только эту стратегию, становится пассивной, не получает полной самореализации, а кроме того, не достигая желаемого результата и систематически не удовлетворяя свои интересы, теряет в самооценке.

3. Конфронтация (соперничество, конкуренция) – это активное и самостоятельное поведение, направленное на удовлетворение собственных интересов без учета интересов другой стороны, а то и в ущерб им. Если одна сторона выбирает эту стратегию, она добивается удовлетворения своих притязаний и старается убедить или принудить другую сторону пойти на уступки. Противоборство предполагает восприятие ситуации либо как победы, либо как поражения, занятие жесткой позиции и проявление непримиримого антагонизма в случае сопротивления партнера.

Такая стратегия часто является вполне логичной, например, в спортивных соревнованиях, при поступлении по конкурсу в вуз, при

трудоустройстве. Но иногда противостояние приобретает деструктивный характер во имя «победы любой ценой», и в этом случае применяют нечестные и жестокие приемы.

Перспективным считается путь решения конфликта через вынесение проблемы на всеобщее обозрение. Это дает возможность свободно обсуждать ее с привлечением максимального количества участников конфликта (по существу, это уже не конфликт, а спор), вступать в конфронтацию с проблемой, а не друг с другом, чтобы выявить и устранить все недостатки. Публичное и откровенное общение – одно из средств управления конфликтом.

4. Компромисс (интеграция) – стратегия, которая строится на взаимных уступках сторон. По мнению специалистов в области управления, такое поведение – оптимальный путь к ликвидации противоречий.

Идеальный вариант – удовлетворение интересов каждой из сторон наполовину. Однако часто одна сторона делает больше уступок, чем другая (возможно, ей это только кажется), что может привести в будущем к еще большему обострению отношений. К сожалению, компромисс часто оказывается временным выходом, так как ни одна из сторон не удовлетворяет свои интересы полностью.

Настоящее решение проблемы предполагает признание различия во мнениях и готовность ознакомиться с иными точками зрения, чтобы понять причины конфликта и разрешить его на ином уровне приемлемым для всех сторон способом. Тот, кто пользуется этой стратегией, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет наилучший вариант решения конфликтной ситуации.

5. Сотрудничество (координация) нацелено на удовлетворение интересов обеих сторон. Только благодаря сотрудничеству могут быть достигнуты наиболее эффективные, устойчивые и надежные результаты. Для этого необходим переход от отстаивания своих позиций к более глубокому уровню, на котором обнаруживается совместимость и общность интересов. Данная стратегия позволяет разрешать конфликт, сохраняя партнерские отношения во время и после него. Для сотрудничества необходимы интеллектуальные и эмоциональные усилия сторон, а также время и ресурсы.



## Личность

**Личность** — это человек, обладающий таким уровнем психики, который делает его способным управлять своим поведением и психическим развитием. Индивидом рождаются, а личностью становятся (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн). Сущность личности характеризуется, во-первых, тем, что она является объектом и субъектом общественно-исторического процесса, во-вторых — субъектом познания, общения и деятельности. (субъект – тот, кто действует, объект – тот, кто испытывает на себе действие субъекта). Личность характеризуется активностью, самостоятельностью, способностью преобразовывать действительность.

Личность можно представить как систему в виде пяти форм активности: переживание, деятельность, поведение, общение, самоуправление. Личность принимает решения и отвечает за них.

Личность – это не только ваши ум, чувства и тело, которые хотят получать наслаждения. Личность – это ваши способности, ресурсы, здоровье, т.е. результат образа жизни и решений, которые вы принимали в течение жизни. Сильная личность способна преобразовать свое тело, восстановить здоровье, улучшить жизнь людей вокруг себя. Многие же взрослые, вторят им и подростки, относятся к себе только как к телу, объекту, не развивая собственные мышление, разум и сознание.

Личность закладывается в детстве, поэтому многие родители совершенно справедливо стараются дать детям как можно больше возможностей развиваться интеллектуально, физически, социально и духовно. Происходит так называемое закаливание тела, ума, чувств. Ребенок весь путь становления личности проходит постепенно: сначала развивается привязанность к близким и базовое доверие к миру, чувство защищенности и близости с другими; затем чувства и эмоции: в 2-4 года ребенок понимает, как его чувства и эмоции связаны с событиями жизни, учится ими управлять; в 4 года формируется понятие времени, собственности; в 5-6 лет развивается игра, ролевая игра и усваиваются нормы ролевого поведения, правила общения с другими; в 7 лет ребенок идет в школу и узнает, что такое оценки, он готов к тому, чтобы сравнивать себя, свои уме-

ния и навыки с эталонами, с другими детьми, в 8 лет дети организуют собственные отношения и мини коллективы; в 9-10 формируется умение видеть себя со стороны, рефлексировать; в 11-13 появляются зоны ответственности и способности управлять процессами, деньгами, отношениями и т.д.

Если ребенок все этапы развития личности проходит вовремя, то и нарушений в его поведении мы не видим. Развитый подросток умеет ценить себя, других людей, время, имеет ценности и способен опираться на собственные ценности, а также близкие отношения.

Успешно развивается здоровая личность в здоровой семье, где родители умеют заботиться об удовлетворении базовых потребностей детей: в питании, движении, новизне, общении и др. Кроме этого, важно еще сформировать здоровое отношение ко всем своим возможностям и своей личности в целом. Часто бывает так: человек сильный, умный и все вроде чувствует и понимает, но не может управлять собой и поэтому несчастный.

Значительный вред развитию личности наносит насилие, пренебрежение нуждами ребенка, жестокое обращение.

## **Любовь**

Быть любимым и любить – одна из важных потребностей несовершеннолетнего. Для нормального развития ребенку необходимы забота и ласка. Именно забота и ласка составляют любовь. Причем одно не может заменить другое.

Ласка – это объятия и поцелуи, теплые слова, нежные обращения, время, проведенное вместе.

Забота – это питание, домашний уют, необходимые вещи, игрушки, новая информация, развлечения для ребенка.

Любить – значит видеть, слышать и чувствовать другого человека, помогать ему стать самим собой, проявить свои лучшие качества и способности.

Когда родитель любит ребенка – это означает, что он способен

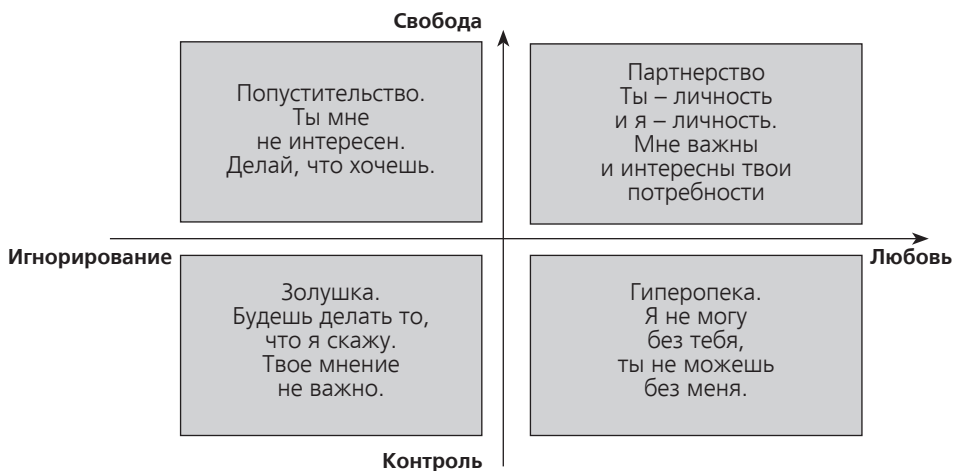
увидеть именно ребенка, его нужды, может уделить время только ему и отвлечься от всего другого.

Различают несколько видов любви:

- ✓ любовь зрелую, рефлексивную, такая любовь предполагает хороший контакт, доверие, а также свободу и ответственность каждого;
- ✓ любовь жертвенную (я тебя люблю – это значит, ты можешь делать все что хочешь);
- ✓ любовь родительскую, доминирующую (я тебя люблю – это значит, лучше знаю, что тебе нужно).

Жертвенная и доминирующая любовь приводят к развитию созависимых отношений, которые часто являются фактором правонарушений и злоупотреблений психоактивными веществами в подростковом возрасте.

### Любовь и свобода в детско-родительских отношениях



## Мифы о воспитании<sup>4</sup>

Каким будет мой ребенок? Добрым, внимательным, честным - правопослушным гражданином или правонарушителем и преступником? Об этом задумываются многие родители. Ответ на вопрос зависит от того, в какой семье он воспитывается. Семейная ситуация является причиной как хорошего, социально одобряемого поведения ребенка, так и плохого, осуждаемого в обществе. Сам по себе ребенок не склонен совершать правонарушения и преступления. Однако и среди родителей нет таких, кто бы целенаправленно воспитывал правонарушителя.

**Миф 1:** «Подростки – правонарушители могут быть только в неблагополучных семьях. В нашей такого не случится».

Так думают родители и те, что столкнулись с трудностями, тоже так думали. Понятие неблагополучие – очень размытое. С трудностями сталкиваются абсолютно все семьи. Достаток, внешнее благополучие не гарантируют отсутствие проблем и трудностей. Цитаты участников исследования: *«Есть очень обеспеченные, полные семьи, где все в достатке, - дети воруют и наркоманы... А есть люди – или мама воспитывает сына одна, и ребенок вырос хорошим и помогает, работает, и своя семья».* *«Есть определенная категория детей, у которых родители благополучны, занимаются бизнесом, у них хороший доход. У детей есть своя комната. Всё, что они хотят - получаю. Но родителям некогда заниматься, ребенок идет туда, где достаточно внимания ему уделяют».*

4 Материалы подготовлены на основе результатов исследования «Факторы, влияющие на количественную динамику правонарушений среди несовершеннолетних», проведенного в мае 2014 года специалистами – социологами БФ «Дорога к дому» под руководством ведущего социолога БФ «Дорога к дому» А.А. Богомоловой. Цель исследования - составить социальный портрет несовершеннолетнего правонарушителя. В ходе исследования проведены 20 полуструктуризованных глубинных интервью. Участники интервью: несовершеннолетние правонарушители, проживающие в г. Череповец, родители несовершеннолетних правонарушителей, проживающие в г. Череповец, совершеннолетние граждане, в период своего несовершеннолетия бывшие правонарушителями, в настоящий момент проживающие в г. Череповец, специалисты проекта целевой благотворительной программы «Дорога к дому» «Подросток» компании «Северсталь» (г. Череповец), специалисты общеобразовательных школ города г. Череповец, специалисты школьных служб примирения, медиаторы г. Череповец, специалисты комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Череповец, специалисты МБУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Росток» (г. Череповец), специалисты «Центра профилактики правонарушений» г. Череповец.

**Миф 2:** «Трудные подростки – это те, кого не контролируют родители, допускают много вольностей».

Один из главных факторов подростковых правонарушений – отсутствие близких, теплых доверительных отношений в семье при наличии высоких родительских ожиданий, требований, контроля и жесткой дисциплины. Это приводит к неумению ребенка управлять собой, зависимости от мнения других.

**Миф 3:** «Уж если один раз совершил проступок (украл, подрался, получил двойку за четверть), то совершит и еще и еще раз».

Многие успешные взрослые вспоминают опыт своих ошибок и проступков в детстве и подростковом возрасте. Цитата участника исследования: *«Я девочка не из хорошей компании, и смотрели мы плохие фильмы, и курить я начала в 10 лет, но я не стала преступником, я не стала наркоманом».* Поддержка, вера и любовь близких людей, желание жить и быть здоровыми помогли им увидеть свои слабые стороны, раскаяться, получить прощение и стать успешными в жизни. Важно найти в себе силы честно взглянуть на ситуацию, осознать её и изменить то, что привело к проступку. Цитата участника исследования: *«Я попробовала и поняла, что мне не нравится, когда я не могу управлять собой и мне жаль моего здоровья на это тратить».*

**Миф 4:** «Моего ребенка испортил интернет».

Для ребенка, также как и для подростка, очень важны отношения с родителями, модели поведения родителя в обществе и в семье. Мать и отец прививают ребенку чувство собственного достоинства, умение стремиться к собственным целям, брать ответственность и проживать трудности. Часто именно от нехватки родительского тепла, внимания, унижения, жестокого обращения с ребенком, дети уходят в интернет, игры, компании друзей. Цитата участника исследования: *«Им кажется, что им мало уделяют внимания родители, они себя проявляют в другой компании. И в этой компании их уважают, ценят, находят общие интересы, чего не находили в семье».* Заботьтесь о своих отношениях с ребенком, развивайте его ответственность и не отдавайте его под влияние других! Знайте, что родители самые важные люди для ребенка!

## Насилие<sup>5</sup>

Одной из ведущих причин нарушений в развитии несовершеннолетних: физического, эмоционального, социального, а так же асоциального поведения и правонарушений, является насилие (жестокое обращение) с детьми в семьях. Насилие (жестокое обращение) – это преднамеренное причинение одним человеком по отношению к другому **страданий**. Повторяющиеся насильственные действия во множестве видов от близких людей называют **домашним насилием**. Домашнее насилие особенно негативно влияет на развитие несовершеннолетних.

Выделяют 4 вида насилия: физическое, эмоциональное, сексуальное и пренебрежение нуждами.

Физическое насилие – преднамеренное нанесение ребенку физических травм и телесных повреждений, а также применение регулярных физических наказаний.

Эмоциональное насилие – преднамеренные действия в отношении другого человека, которые вызывают сильное эмоциональное напряжение, тревогу, чувство малоценности, подавляют чувства и эмоции. В условиях эмоционального насилия нарушается развитие ребенка, он становится ранимым, неспособным уважать себя и других, вспыльчивым, подавленным. У подростков развивается беспомощность, конфликтность, изоляция. Различают несколько форм эмоционального насилия: отвержение, эксплуатация, отказ в близких теплых отношениях, ограничение свободы передвижения и др.

Сексуальное насилие – это вовлечение незрелых детей и подростков в сексуальную активность, которую они не полностью осознают (понимают), на которую они не могут дать согласие, или которая нарушает социальные табу на семейные роли.

Пренебрежение нуждами детей – нежелание или неспособность

---

5 Статья подготовлена по материалам книги И.А. Алексеевой, И.Г. Новосельского «Жестокое обращение с ребенком: причины, последствия, помощь»

родителей удовлетворить основные физические и эмоциональные потребности ребенка, его потребности в безопасной среде обитания, питания и медицинском обслуживании. Неудовлетворение потребностей может привести к нанесению серьезной травмы, устойчивому отставанию в развитии, инвалидности и смерти.

## Ответственность

Ответственность – это характеристика личности, включающая в себя следующие составляющие:

- содержательная – свойство личности управлять своей жизнью, принимать для себя решения, следовать поставленным целям и целиком их контролировать, базирующееся на интересах /потребностях и возможностях самой личности;
- инструментальная – связана с зоной применения ответственности, моделями поведения, методами и приемами, помогающими развиваться ответственности.
- Ответственность по природе такая:
- Ложится на базовые (терминальные) потребности. Терминальные потребности – то, без чего человек не может: жизнь, здоровье, развитие, свобода, общение.
- Заряжает энергией, оздоравливает, развивает и радует.
- Дает право выбора. У кого больше ответственностей, у того и прав больше. Больше возможностей принятия решений и влияния на события в жизни.
- Имеет границы: на определенной территории, в отношении конкретной суммы денег, за деятельность конкретную: «Я знаю, что это мое».
- Она единолична на 100%. Ответственность нельзя делить, не бывает ответственности на 50% и даже на 99%.

ОТЛИЧИЯ ответственности от обязанностей.	
Ответственность (Я ХОЧУ)	Обязанность (Ты ДОЛЖЕН)
Ответственность предполагает знание своих потребностей. Потребности определил – сам принял решение, исходя из своих возможностей, имеющихся ресурсов, с опорой на предполагаемую поддержку. Сам осуществил выбор и определил свои права. Ответственность принял (взял) легко. Результат: я сам управляю своей жизнью.	Обязанность – это навязывание человеку чего-либо, что не является его потребностью. Результат: мною управляют, возникает некий внутренний конфликт. Человек выполняет навязанное ему через силу – и быстро «выгорает».
Ответственность лежит в основе свободных (здоровых, независимых) отношений.	Обязанность – в основе зависимых и созависимых отношений.
Только тот человек, который берет на себя ответственность, может ее контролировать.	Выполнение обязанности контролирует тот, кто ее возложил.
Ответственность как система управления жизнью находится внутри меня. То есть я управляю своей жизнью, я договариваюсь. Через ответственность я реализую свои собственные потребности, что окрыляет, дарит массу возможностей, желание жить и творить.	Обязанность развивает в человеке беспомощность, т.к. система управления собой находится не внутри меня, а вне. Важно не передавать управление своей жизнью кому-то другому, это моя жизнь и нужно уметь ею управлять самому.

Передача ответственности – процесс взаимодействия двух или нескольких личностей; диалог, в результате которого передаются принимаются права, изменяются зоны применения ответственности, обсуждаются преимущества и риски принятия ответственности, предоставляется выбор в принятии решения, передаются опыт и модели ответственного поведения и ответственных отношений.

## Психолог

Психолог – специалист в области психологии, занимающийся научным изучением психики человека. Задача психолога состоит в том, чтобы помочь родителям и несовершеннолетним исследовать ситуацию на эмоциональном уровне, лучше узнать свои актуальные потребности, осознать не эффективные «паттерны» своего пове-



дения, выйти из замкнутого круга повторяющихся ошибок, а затем предпринимать шаги по изменению своей жизни.

Психолог (др.-греч. ψυχή – душа; λόγος – знание) – это специалист, который занимается изучением проявлений, способов и форм организации психических явлений личности в различных областях человеческой деятельности для решения научно-исследовательских и прикладных задач, а также с целью оказания психологической помощи, поддержки и сопровождения.

*Помощь психолога предлагается в ситуациях*

- конфликта и непонимания между детьми и родителями,
- трудностей у ребенка в школе, в общении, когда родители не знают, как справиться с трудностями ребенка (помочь разрядить чувства, передать ответственность, научить переживать неудачи, ставить цели и достигать их),
- переживания острого стресса и/или потери, горя,
- отсутствия мотивации к успеху, стремлению, отказа от деятельности, подавленности, тревожности.

Различают индивидуальную и групповую психологическую помощь. Группы организуются как для родителей, так и для подростков.

В группах и на семинарах родители получают новые знания, делятся опытом, разряжают чувства, общаются и поддерживают друг друга.

Для подростков проводятся группы поддержки «Молодые взрослые», тренинги: «Дорога моей жизни», «Я и другие. Навыки общения», «Стрессы и эмоции. Управление собой в критических ситуациях».

В проекте «Служба «Подросток» программы «Дорога к дому» психологи проводят восстановительные программы, которые позволяют:

- в семейных конфликтах высказать свое мнение в присутствии другой стороны и быть выслушанным;
- понять другую сторону, разобраться в ситуации;
- восстановить эмоциональное равновесие;
- восстановить справедливость в отношениях между сторонами;

– получить опыт конструктивного выхода из конфликтной ситуации, простроить перспективы на будущее.

## Родители

Каким должен быть родитель? Многие родители затрудняются ответить на этот вопрос. В голову приходят мысли, которые когда-то кем сказаны, где-то услышаны: любящим, добрым, щедрым...

Ответ на этот вопрос не прост и зависит от тех смыслов, которые вы вкладываете в рождение и воспитание ребенка. От того, как вы видите роль родителей.

Родители – это самые близкие ребенку люди, которые обязаны удовлетворять базовые потребности ребенка (еда, безопасность, любовь, общение и внимание и др.) создавать для ребенка условия, способствующие его физическому, интеллектуальному и социальному развитию. Когда ваш ребенок вырастет, хорошо, если и вы и он будете уверены в том, что он знает и умеет жить самостоятельно, независимо от родителей и счастливо, т.е. способен удовлетворять все свои потребности самостоятельно и не нарушая права других людей.

Получается, что главная цель родительского труда: отделить от себя ребенка, научив его нести бремя ответственности за свою жизнь и сохранить с ним добрые, любящие отношения. На достижение этой цели у родителей 18 лет!

Дети не слушают родителей, но зато охотно им подражают. Поэтому, чтобы вырастить уверенного в себе человека, понимающего в чем он нуждается в жизни, умеющего достигать желаемого здоровыми социально приемлемыми путями, доброго, открытого, нужно самим БЫТЬ ТАКИМИ!

Какой он, уверенный родитель? Тот, который: 1) может позаботиться о себе (права, интерес, любовь и вера; эмоции; создавать ресурсы, поддерживая баланс «брать-давать»; попросить поддержки и помощи); 2) умеет делать верный выбор

воспитательных средств; 3) имеет активную позицию; 4) готов что-то менять, чему-то учиться; 5) знает, что хочет и что делать; 6) добивается цели; 7) имеет сильную внутреннюю веру в успех «У меня все получится!»; 8) может этому научить своего ребенка в общении с ним; 9) отделяет его от себя.

### *Как укрепить уверенность в собственных силах родителю?*

1. Поверьте в себя: у Вас есть природные способности, чтобы быть успешным родителем, справляться с родительской ролью. Избавляйтесь от стереотипного поведения.
2. Не пытайтесь быть совершенным родителем. Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам – это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Придерживаясь «крайностей», Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.
3. Планируйте и предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем. («Неважно, где Вы находитесь, важно, куда Вы двигаетесь»). Знайте, что понимания ситуаций, связанных с родительским трудом, решения трудностей, не достичь расстройством и тревогой. Необходимо решать их в корне, исследуя ситуации или ища поддержки у детей, подруг, родственников, специалистов...
4. Не держите все в себе. Ища поддержки у близких людей и делаясь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу.

Снять напряжение, успокоить всю Вашу нервную систему помогут упражнения йоги, дыхательная гимнастика. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз: «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу преодолеть эти трудности». Умеренные физические упражнения также снизят неприятные чувства и усилят Вашу энергию.

5. Родительский труд – часть Вашей жизни, но не вся жизнь, поэтому очень важен интерес родителя к себе, проявление любви и уважения к собственным правам. Это дает ребенку понять: насколько себя ценит родитель - настолько и мне значим!!! В интересе родитель находит собственные ресурсы для решения жизненных задач в целом, энергию, радость отношений. Только видя проявление заботы родителя о себе, ребенок учится быть внимательным, заниматься самим собой и заботиться о других. Учитесь отделять себя от своего ребенка!
6. Для уверенности своих родительских сил, прежде всего, необходимо работать над самим собой и над изменением собственного поведения.

## Семья

Семья – это те, с кем мы живем под одной крышей, вместе удовлетворяем свои базовые потребности в безопасности, еде, отдыхе, общении, развитии, поддержке, любви.

В расширенную семью также входят родственники, которые не проживают под одной крышей, но с которыми поддерживаются близкие отношения.

Детям хорошо живется в семье, которая успешно функционирует, т. е. выполняет свои задачи (функции): питается, развивается, заботиться о детях и воспитывает их, отдыхает, ходит в гости, общается.

Именно в семье ребенок усваивает нормы и правила поведения в обществе, как родители позволяют относиться к себе, так ребенок будет относиться и к другим людям.

Важно, чтобы в семье уважали права друг друга, привлекали детей к делам по хозяйству, учили обращаться с деньгами и заботиться о себе.

Здоровая семья оценивается не по количеству и возрасту и материальному положению родителей, как иногда принято считать, а по **ее отношению к жизни**, которое позволяет воспитывать

гармоничное молодое поколение, способное реализовать себя в жизни и приносить пользу обществу.

Выделяют следующие моменты, которые помогают семье успешно развиваться и выполнять свои функции: отношение к проблемам, отношение к помощи из вне, отношение к окружающим, отношение к своей роли родителя.

- Отношение к проблемам. Здоровая семья осознает свои особенности, трудности и готова их решать, используя все возможные ресурсы.
- Отношение к помощи. Здоровые семьи готовы обращаться за помощью и сами охотно ее оказывают.
- Отношение друг к другу и к окружающим. Это открытость, доброжелательность, интерес к своим детям и людям вообще.
- Отношение к своей роли родителя. В здоровой семье роли условны: я ребенку и друг, и учитель, и партнер по игре, и его ученик; существует гибкость ролей, возможность быть в разных ролях. В «больной» семье взрослые очень ревностно относятся к своей роли родителя: «я мама, я всегда лучше знаю, что моему ребенку надо», «я отец, только я могу его воспитывать и говорить, что можно, а что нельзя».

Отношения между членами семьи могут быть близкими, то есть доверительными, взаимными, откровенными и искренними. Близкие отношения возникают, когда между членами семьи есть эмоциональный контакт, принятие потребностей, чувств и ценностей других, готовность поддержать близкого, дать ему то, в чем он нуждается. Если близкие отношения не удастся построить, то возникает психологическая дистанция между членами семьи, появляются правила, запрещающие определенные формы поведения (прикосновения, ласку, телесный контакт или др.). Тогда естественным образом возникают эгоизм и манипуляции вместо поддержки, а в семье развиваются отношения изоляции. Третий критерий оценки семьи, **близость – изоляция**, характеризует межличностные отношения в семье.

Наконец, для жизни семьи важно, какие роли и как исполняют члены семьи. Вот примеры семейных ролей: «мать», «домохозяйка», «кормилец», «жена», «ребенок», «муж», «отец». Иногда здоровые роли трансформируются в нездоровые, и «муж», например, превращается в «ребенка». Или в «того, кто выносит мусор», или в «мальчика на побегушках» и т. д. Роли не описываются, как в пьесе, а создаются отношениями в процессе жизни семьи.

- При всем разнообразии ролей и способов их исполнения важно то, насколько эти роли подвижны. Иначе говоря, гибкие роли в семье или жесткие. Если семейные роли гибкие, то можно договориться о замене исполнителя во время его отсутствия, болезни или вообще об отмене устаревшей роли (например, роли «маленького ребенка»). Жесткие роли возникают, если у семьи есть незыблемые правила («так всегда было»; «не мы придумали, не нам менять»; «отец всегда так делал»; «прадеды наши установили этот порядок»). Итак, четвертый критерий оценки семьи – это **гибкость – жесткость** семейных ролей.

Таким образом, важными для родителей становятся такие качества как открытость, гибкость и умение признавать и решать проблемы.

### **Детей учит то, что их окружает.**

- ❖ Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- ❖ Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- ❖ Если ребенка высмеивают, он становится робким.
- ❖ Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- ❖ Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.
- ❖ Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- ❖ Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- ❖ Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- ❖ Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- ❖ Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

## Терапия

Терапия (греч. лечение, оздоровление) — процесс, целью которого является облегчение, снятие или устранение симптомов и проявлений того или иного заболевания, патологического состояния или иного нарушения жизнедеятельности, нормализация нарушенных процессов жизнедеятельности и выздоровление, восстановление здоровья.

Если вы хотите, чтобы произошли изменения в поведении ребенка, вам нужно изменить то, что привело к трудностям. Вам нужно посмотреть на себя, свои модели и отношения критически. Чтобы стало по-другому, нужно самим развиваться, учиться новому. Помните, что вы – родители очень важны для ребенка в любом возрасте! Изменения в поведении ребенка очень связаны с вашим поведением, с определенной системой отношений в семье.

Когда родители обращаются к специалистам по поводу изменения нежелательного поведения у ребенка, самим взрослым предлагают пройти некоторую терапию и /или реабилитационную программу, которая может быть сроком от 1 месяца до года, или нескольких лет, в зависимости от ситуации.

Родители, которые сталкиваются с такими трудностями, как правонарушения, конфликты и проблемы в поведении у своего сына или дочери, часто приходят к консультанту уставшие и вымотанные, обеспокоенными и напуганными.

Первое, в чем они нуждаются, это в улучшении собственного самочувствия. Для изменений нужны силы. Родители, обратившиеся в проект, часто уже вымотаны конфликтами с ребенком и жалобами со стороны учителей и близкого окружения, а значит им нужно искать источники энергии, сил и радости. Заботьтесь о себе, о своем настроении и здоровье. Найдите время для себя. Вспомните свои хобби, мечты и цели. Подумайте об этом и поговорите со специалистами о своем самочувствии и своих ресурсах.

Второе – это информация и знания. На консультациях, в группах родители получают информацию, которую они обсуждают,

применяют и делятся опытом. Мы рекомендуем родителям посещать индивидуальные встречи с психологом, родительские группы, лектории, семинары. Вам понадобятся новые знания, идеи, модели мышления.

Третье, что необходимо для изменений – это поддержка. Поддержка может быть в виде плана или проекта, который вы с консультантом составляете, а затем осуществляете. В случае возникновения трудностей по реализации плана, психолог может вам помочь увидеть слабые звенья и порекомендовать пути и приемы для развития новых качеств и поиска ресурсов. Также важно посещать группы поддержки. В группах вы сможете поделиться своими трудностями, разрядить негативные чувства, услышать опыт родителей, переживших похожие ситуации. На группе люди получают позитивную энергию, веру в изменения, радость от успехов и поддержку других.

### **Уважение**

Уважение проявляется в соблюдении прав другого человека. Например, если я уважаю своего друга, то я выслушиваю его мнение, мне важны его решения. Если я уважаю родителей, то я никогда не возьму их вещи без разрешения, не сломаю их, так как у них есть право на личные вещи и безопасность в своем доме. Если взрослые развивают у ребенка уважение к другим, то они сами должны соблюдать права детей. Например, если сказали, что твоя игрушка, то это значит, что взять её без разрешения ребенка нельзя.

В семьях, где постоянно нарушают права детей: орут на них, бьют, унижают, берут их вещи, не дают высказаться, вырастают подростки, которые никого не уважают. Таких детей держат в страхе перед более сильным, поэтому они живут по принципу, кто сильнее, тот и прав.

У каждого человека есть личные права. Они отличаются от юридических прав. Некоторые не признают, что каждый человек обладает личными правами, и нарушают их. Когда такое случается, мы не можем обратиться за защитой к закону. Мы можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Для того, чтобы эффективнее защищать себя, нам важно знать, что такое наши лич-



ные права. Заявляя о своих личных правах, помните: они есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Без прав нет ответственности! Рассудите сами, если у вас нет никаких прав на определенной территории (ни вещь оставить, ни отдохнуть, ни украсить её, ни пригласить в гости кого-либо, ни быть в безопасности), станете ли вы брать ответственность за порядок на этой территории? Например, в чужой квартире? Конечно, нет.

Если вы не можете рассчитывать на уважение человека к себе (он вас не слушает, оскорбляет, обманывает), станете ли вы считать его другом и беречь с ним отношения? Конечно, нет. То же самое и с ребенком, если у ребенка нет понимания, какие права есть у него в семье, в школе, в жизни, то и отвечать он ни за что не будет. Кто контролирует, опекает – тот и отвечает.

От количества реализованных в жизни прав зависит чувство собственного достоинства. Действительно, если у человека есть семья, которая его поддерживает, дом, где он живет, работа, где его мнение ценно, то и чувства уверенности и достоинства у такого человека больше. Если у человека нет ничего, то и чувствует он себя как «ничего». Люди, которые не знают своих прав, не умеют их отстаивать, часто оказываются в трудных и социально опасных ситуациях, подвергаются унижениям и лишениям. Поэтому сами помните про свои права и учите детей уважать права и свои, и других.

### **ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:**

- иногда ставить себя на первое место,
- просить о помощи и эмоциональной поддержке,
- протестовать против несправедливого обращения или критики,
- на свое собственное мнение и убеждения,
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь,
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы,
- говорить «нет, спасибо», «извините, нет»,
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным,

- побыть в одиночестве, даже если другим хочется вашего общества,
- на свои собственные чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие,
- менять свои решения или избирать другой образ действий,
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

### **ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:**

- быть безупречным на 100 %,
- следовать за толпой,
- любить людей, приносящих вам вред,
- делать приятное неприятным людям,
- извиняться за то, что вы были самим собой,
- выбиваться из сил ради других,
- чувствовать себя виноватым за свои желания,
- мириться с неприятной ситуацией,
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было,
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными,
- делать больше, чем вам позволяет время,
- делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать,
- выполнять неразумные требования,
- отдавать что-то, что вам на самом деле не хочется отдавать,
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения,
- отказываться от своего собственного «Я» ради кого бы то или чего бы то ни было.

Когда мы уважаем кого-то, то всегда задаем себе вопрос, а как бы посмотрел на это тот человек, как бы он отреагировал. Обязательно думаем, как он будет себя чувствовать в том случае, если я сделаю это. Мы всегда учитываем его мнение при принятии важных решений, влияющих на его жизнь тоже. В этом и выражается соблюдение прав. Однако, как часто родители забывают об этом, если речь идет о правах ребенка.

Неуважение к детям (как и к другим членам семьи) проявляется в следующем:

- ❖ не находим времени для них,
- ❖ считаем другие дела более важными,
- ❖ не спрашиваем их мнение,
- ❖ не ценим их вклад в семейные дела,
- ❖ отрицаем или преуменьшаем их чувства или желания,
- ❖ не ценим их.

Разговаривая с ребенком о правах, важно говорить и про ответственность, так как они неразрывно связаны. Если ребенок получает право распоряжаться игрушками, значит, он в состоянии и взять ответственность за то, чтобы они не валялись на чужой территории, их было не слишком много, они были ему самому интересны. Главное, обсуждать с ребенком с самого раннего возраста его права и ответственности.

По мере взросления ребенка, прав у него становится все больше и больше, так как появляются ресурсы больше брать ответственности. Так постепенно к ребенку переходят права по территории, на которой он обитает, одежде, которую он носит, карманным деньгам, семейным делам и т.д.

У взрослого больше ответственностей, чем у ребенка (оплата питания, жилья, одежды, ремонтов, обеспечение безопасности, принятие решений и т.д.), поэтому у взрослого и больше прав (принятие решений покупки, продажи квартиры, выбор продуктов питания, решения по безопасности ребенка).

## Чувства

Чувства (англ. sentiments) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром. Чувства формируются и вырабатываются в ходе развития и воспитания человека.

Странно было бы представить себе человека, ничего не испыты-

вающего, ведь именно чувства отличают нас от животных и делают нас настоящими людьми. Наряду с множеством приятных эмоций существует и множество довольно неприятных. И порой они полностью нас поглощают, мешают действовать и поступать обдуманно. В то же время чувства неизмеримо важны, без них мы не смогли бы понять, насколько дорог нам тот или иной человек, любим ли мы его, готовы ли заботиться о нем, важны ли нам тем или иные предметы в жизни.

Эмоции и чувства, которые подавляются, сохраняются; чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную сущность. Если чувствам не давать выхода, они становятся сильнее (Филон Александрийский).

### **Помогаем ребенку принять его чувства и справиться с ними:**

1. Создаем теплую, приемлемую для разговора атмосферу.
2. Относимся к ребенку как к близкому другу.
3. Слушаем, когда ребенок рассказывает о чувствах – не прерываем и не защищаемся. Пытаемся понять, какие чувства стоят за словами.
4. Учимся принимать чувства. Иногда ребенку достаточно знать, что его принимают, позволяют быть переживающим. Помните: нельзя осуждать чувства. Чувства не могут быть правильными и неправильными – они просто чувства.
5. Избегайте подавления чувств:
  - а) отрицание чувств загоняет эмоции внутрь; впоследствии они все равно найдут выход, но, накапливаясь, станут гораздо сильнее.

Пример, как не нужно говорить: «Ты не можешь ненавидеть своего брата».

Пример, как нужно говорить: «Я понимаю, что ты сейчас ужасно зол на него (тебя расстроил его поступок)».

б) успокоение и желание переделать ребенка не добавит малышу уверенности в том, что он (она) справится с проблемой.

Пример, как не нужно говорить: «Нечего бояться! Иди спать!»

Пример, как нужно говорить: «Что ты можешь сделать, чтобы твоя комната стала не такой страшной?»

### **Как мы подавляем чувства ребенка:**

- отрицаем чувства,
- ругаемся или делаем выговор,
- делаем так, чтобы ребенок чувствовал вину,
- читаем нотацию,
- используем обидные прозвища,
- решаем проблему вместо него,
- игнорируем,
- наказываем,
- давим морально,
- унижаем,
- жалеем,
- высмеиваем,
- сравниваем с другими,
- преуменьшаем чувства,
- спасаем,
- относимся свысока,
- ворчим, напоминаем, предупреждаем.

### **Как мы поощряем выражение чувств:**

- признаем чувства,
- слушаем внимательно,
- относимся с интересом,
- сочувствуем,
- поощряем выражение своих чувств,
- выражаем поддержку,
- используем методы активного слушания.

## Школа

Школа занимает в жизни человека от 9 до 11 лет, которые оказывают огромное влияние на все сферы жизни человека. В школьные годы формируются и закрепляются основные ценности и модели поведения, благодаря тому, что несовершеннолетний включен в разные виды активности: учение, общение, преодоление трудностей, участие в жизни коллектива.

Все родители и учителя хотят, чтобы дети с удовольствием ходили на уроки, прилежно выполняли задания, участвовали в жизни школы, радовали взрослых. Дети мечтают проводить время весело, интересно, насыщенно. Они любознательны и активны, исследуют мир, себя, других людей, хотят быть признанными и любимыми, но почему-то недолюбливают школу...

*Нежелание детей учиться может быть несколькими причинами:*

- трудностями, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно (задержки в развитии, хронические заболевания, сниженная работоспособность, дислексия, синдром гиперактивности и др.). Систематические неудачи вызывают негативные чувства, которых ребенок начинает избегать (забывает про задания и школу);
- отсутствие поддержки и заинтересованности со стороны взрослых. Часто родители много говорят ребенку о том, что должен ребенок, вставая на сторону учителей и школы, и мало спрашивают о том, в чем конкретно нуждается их ребенок, обсуждают его особенности, его трудности, его чувства. Ребенок начинает чувствовать себя «никем», не значимым и теряет энергию, без которой учение невозможно;
- конфликты в школе. В средних классах (5 – 8) это встречается особенно часто. Ребенок претендует на роль лидера, но не имеет сил или способностей вести за собой других. Ребенок попал между двумя «группировками», не может определить

свою позицию, конфликтует с обеими сторонами и, естественно, все время оказывается в проигрыше. Эту и многие другие ситуации объединяет одно – неумение ребенка наладить адекватные взаимоотношения со сверстниками;

- дети не понимают, для чего им учиться. Будущая профессия и жизнь для них туманны и неопределенны, дети живут сегодня и настоящим;
- отсутствие познавательных интересов ребенка. Такие дети, как правило, растут в семьях, где дети предоставлены сами себе, у семьи мало совместных мероприятий, сами взрослые члены семьи не заинтересованы в собственном развитии, расширении собственного кругозора. Способности такого ребенка могут быть достаточно высоки, но область его интересов очень узка, лежит в пределах двора или квартала, где он общается с такими же, как он, «детьми улицы», разумеется, ничем не обогащаясь, от них и ничем не обогащая их, кроме навыков практического выживания. Иногда такие дети производят очень приятное впечатление своей самостоятельностью и смышленностью, но будущее их, как правило, рисуется отнюдь не в радужных красках. Несмотря на вполне удовлетворительные способности в начальной школе они, как правило, числятся в «отстающих»;
- неумение трудиться и преодолевать трудности. У детей дома нет дел, за которые они бы несли 100% ответственность, а значит, у детей нет опыта управления ресурсами (время, финансы, собственные силы, поддержка). При малейшей неудаче, родители утешают, исправляют, делают за ребенка, отстраняют от дел.

## **Несколько советов, которые могут оказаться полезными родителям.**

1. Интересуйтесь САМИМ ребенком, ЕГО деятельностью в школе, его успехами и неудачами. Задача родителей развивать личность ребенка, его интерес к себе, его способность управлять собой. Если ребенок будет важен себе, будет видеть себя автором, творцов своего учения, он будет любить этот процесс, развиваться в нем. И тогда успехи в школе неизбежны.
2. Учите детей управлять эмоциями, справляться с гневом, грустью, потерями, страхами. Научившись осознавать свои эмоции, безопасно для себя и других выражать их, ребенок перестанет бояться трудностей, начнет отделять чувства от дел, будет способен ставить задачи и достигать целей.
3. Практикуйте дома распределение ответственностей за семейные дела. Ребенка должны быть сферы, где он сам принимает решения и достигает результата (покупка, ремонт одежды, уборка комнаты, общих территорий, ремонт в квартире, организация семейных выездов, праздников). Территориальный, финансовый, семейный договор и личные проекты учат детей брать на себя ответственность, управлять собой и своими ресурсами.
4. Развивайтесь активно сами, познавайте, учитесь, общайтесь с другими людьми, участвуйте в общественной жизни, занимайтесь творчеством. Собственным примером показывайте здоровые модели взаимодействия с миром. Только взрослый, который сам находится в процессе обучения, может объяснить ребенку, зачем учиться.
5. Обращайтесь за помощью и поддержкой, если сталкиваетесь с какими-либо трудностями. Умейте сами признавать трудности и искать пути их решения. Это научит детей формулировать свои потребности и искать внешние ресурсы поддержки. Вы не одиноки, рядом с вами родственники, соседи, друзья, учителя. Если проблемы требуют совета специалиста: врача, логопеда, психолога, специалиста по социальной работе, юриста, ищите их.



6. Заботьтесь о здоровом образе жизни ребенка и режиме дня. Обязательно в начальной школе контролируйте время, проводимое за телевизором и компьютером, продукты, которые ребенок употребляет, время на свежем воздухе. Учите управлять ребенком собой, формируйте здоровые привычки, читайте советы специалистов.

### ***Ребенок не хочет учиться. Что делать?***

Самое трудное – принять это как данность и перестать бороться со своим ребенком. Нужно отнестись к этому серьезно и осознать, что ему нужна помощь! Он должен почувствовать, что вы принимаете его таким, хотя вам, конечно, это не нравится, но вы его все равно любите и готовы ему помогать. Постарайтесь, чтобы между вами была душевная близость, и перестаньте обсуждать эту проблему с соседями и знакомыми по телефону.

- Помочь ребенку осознать, что у него есть проблема и что ему нужна помощь. Если он готов идти к психологу – ведите, но не заставляйте, не шантажируйте.
- Разобраться со своими собственными увлечениями и интересами. Посмотрите на своего ребенка как на свое отражение в кривом зеркале, которое, конечно, преувеличивает недостатки, но не придумывает их. А вы чем увлечены, какие у вас интересы, кроме домашних проблем и сериалов? Попробуйте возродить свои увлечения или найдите новые. Но не навязывайте сыну или дочери того, что интересно вам, и пусть он видит, слышит и чувствует вашу увлеченность. Только это должно быть очень искренне.
- Если у вашего ребенка появляется хоть какое-то увлечение, даже не очень серьезное на ваш взгляд, не торопитесь говорить «нет», подсмеиваться, но и не торопитесь кидаться с помощью и советами, делая тут же этот интерес семейным достоянием. Относитесь к желаниям и интересам своих детей с уважением.
- Начинайте отдавать ответственность за жизнь ребенка ему самому: перестаньте его все время контролировать, выдавать ценные указания, и главное – принимать за него решения. Для многих родителей

это самое сложное, потому что надо перестать относиться к ребенку как к своей части, как к своему продолжению. Иногда без помощи профессионального психолога здесь бывает не обойтись.

### **«Я – высказывание»**

Существуют «Я – высказывания» и «Ты – высказывания». Первые учат говорить про себя, вторые про других. Про себя говорить трудно, но очень полезно, так как это развивает нашу личность и учит брать ответственность за свои действия, слова и мысли. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос ответственным, разговаривайте с ним при помощи «Я – высказываний». Через «Я – высказывания» мы передаем другому человеку наше отношение к определенному предмету без оценки, без ярлыков. Мы говорим про то, что мы заметили, почувствовали, что нам трудно. Мы обращаемся к другому за помощью, мы вместе хотим разрешить ситуацию, которая нас не устраивает.

Наши «Ты – высказывания» часто приводят к защите и агрессии с другой стороны. Никому не хочется быть плохим и виноватым.

Чтобы сформулировать «Я-высказывание» нужно:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»).
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение). Формула Ситуация + Я + чувство + Объяснение (см. таблицу).

«Ты - высказывание»	«Я - высказывание»
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

«Я – высказывание» - это способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях; конструктивная альтернатива «Ты – высказываний», которые традиционно применяются для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого.

«Я – высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на условия и причины, которые вызвали их.

«Я – высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету, без обвинений и без требований, чтобы другой человек изменил свое отношение.





## Литература:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком: причины, последствия, помощь. Издательство Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, г. Москва, 2010 г.
2. Байярд Роберт Т., Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. 2011 г., 208 с.
3. Васютин А. М. Наука радости или 77 правил обретения физического, психического и социального благополучия» и другие.
4. Вестли Анне-Катрине Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик. 1977 г.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? АСТ. 2014 г., – 304 с.
6. Грей Дж. Дети с небес. ИД «София», 2004 г.
7. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. М.: Питер, 2011 г.
8. Кен Ватанабе. Учимся решать проблемы. Простая книга для умных людей. 2013 г., 144 с.
9. Литвак М.Е. Принцип сперматозоида. Ростов-н/Д, 2006 г., – 512 с.
10. Некрасов А. Материнская любовь. АСТ, 2008 г.
11. Лихтарников А.Л., Чеснокова Е.Н. «Как разорвать замкнутый круг. Принципы и методы социально-психологической реабилитации подростков с асоциальным поведением. Программа подготовки к освобождению из воспитательной колонии». СПб.: «Доверие» – «PRI», 2004 г., – 274 с.



Дорога к дому

Благотворительный фонд «Дорога к дому»  
162618, г. Череповец, ул. Юбилейная, 26  
телефоны: (8202) 20-14-65, (8202) 20-14-67  
дорога-к-дому.пф  
info@dorogakdomu.ru