

СЕВЕРНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 929
(ГБОУ СОШ № 929)

Программа родительского всеобуча
«Родительский клуб: помогая другим, помогаем себе»

Срок реализации программы: 1 учебный год



Автор программы:
педагог-психолог
В. Антонова

В. Антонова

Москва
2012-13 уч.год

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Родительский клуб: помогая другим, помогаем себе»**

Антонова А.В., ГБОУ СОШ №929,
г.Москва

Пояснительная записка

Представляемая развивающая психолого-педагогическая программа направлена на повышение психологической грамотности родителей учащихся 5-11 классов с целью профилактики детского суицида.

Отличительной особенностью программы является создание психологически безопасного и комфортного пространства для личностного развития родителей учащихся.

Новизна данной программы заключается в использовании очного и заочного взаимодействия с родителями учащихся (сочетание семинаров и электронной рассылки).

Актуальность профилактики детского суицида не вызывает сомнений. По данным Всемирной организации здравоохранения, которая делит все страны по показателю суицида на три группы - с высоким, средним и низким¹, - Россия находится в группе с высоким индексом – на 100 тысяч жителей приходится 23 суицида. Известно также, что российские подростки чаще своих сверстников из других стран добровольно расстаются с жизнью. В этой статистике еще не учтены те, кому приходят мысли покончить с собой. Хотя суицидальные намерения возникают, по приблизительным данным, примерно у 30–35% лиц в возрасте 12–21 года. Причины обращения к суициду различны, но необходимость профилактической работы по этой теме очевидна.

Педагогическая целесообразность проведения занятий в форме семинарских занятий, состоит, с одной стороны, в организации неформального общения между родителями и педагогом-психологом (это важно как для установления и поддержания контакта между родителями и педагогом, так и для личностного развития родителей учащихся). С другой стороны, при в неформальной обстановке родители не находятся в зависимой позиции от внешнего эксперта (педагога, психолога) в вопросах родительства и имеют возможность самостоятельно увидеть те трудности, с которыми они сталкиваются. Также, в небольшой группе у родителей появляется возможность отреагировать сильные переживания, связанные с ребенком.

Участники программы

Родители учащихся средней и старшей школы (11-18 лет). Учащиеся средней и старшей школы – это подростки, которые очень чувствительны к происходящим событиям. В подростковом возрасте повышается риск

¹ По данным Демоскоп Weekly <http://demoscope.ru/weekly/2012/0523/analit02.php>

совершения суицида, поэтому чем родителям учащихся данного возраста требуется повышение навыков эффективного взаимодействия с детьми, а также психологическая поддержка.

Цели и задачи программы

- предупреждение случаев совершения суицидальных попыток несовершеннолетними.
- формирование навыков эффективного взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста;
- формирование знаний об особенностях психического развития детей 11-18 лет;
- формирование представлений о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
- формирование ценности жизни в детской и подростковой среде;
- повышение родительской компетенции.

Научные, методологические и методические основания программы

Теоретико-методологическим основанием программы является культурно-историческая парадигма (Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин), деятельностный подход (А.Н.Леонтьев), концепция психологической безопасности личности И.А.Баевой.

Сроки реализации программы

Длительность курса – 36 академических часов.

Длительность одного занятия - 3 академических часа.

Время проведения занятий – в течение учебного года.

Форма проведения занятий – семинарское занятие, электронная рассылка.

Частота проведения занятий:

- семинар - 1 раз в месяц,
- электронная рассылка – 1 раз в 2 недели.

Форма контроля: на последнем занятии родителям предлагается в свободной форме ответить на вопросы «Что я узнал?», «Чему я научился?», «Чему бы я хотел научиться еще?». Также проводится групповая рефлексия, посвященная впечатлениям от курса, выводам, к которым родители пришли за время обучения (см. Семинар 8).

Учебно-тематический план семинаров

Вся работа, проводимая по программе, носит **практический** характер.

<i>n/n</i>	<i>Темы</i>	<i>Количество часов</i>
1	Чувства и эмоции в жизни человека	6
2	Особенности психического развития детей подросткового возраста	3
3	Специфика взаимодействия с подростком	6
4	Одиночество в среде подростков: причины и следствия	6
5	Самостоятельная работа родителей – ознакомление с «Вестниками психологической службы»	15

В рамках программы предусмотрено 8 встреч с родителями и 16 выпусков электронной рассылки. Вся работа проводится с октября по май. Электронная рассылка осуществляется путем отправки электронного письма с приложением (Вестником) на e-mail каждому родителю. Также вестники публикуются на сайте школы и в электронном дневнике. Сентябрь отведен на методическую подготовку встреч и электронной рассылки.

Содержание психолого-педагогической программы

Тема 1. Чувства и эмоции в жизни человека *Семинар 1. Я – родитель*

На первом семинаре происходит знакомство родителей с психологом-ведущим программы. В начале встречи психолог выясняет ожидания родителей от данного семинара и программы в целом. Родители знакомятся с примерными темами предстоящих семинаров и, возможно, предлагают свои темы, ответы на которые они хотели бы получить. После этапа знакомства и сбора ожиданий психолог обращается к теме чувств в жизни человека: что это такое, нужны ли они, какие существуют чувства и виды их проявления. Группа обсуждает, с какими чувствами сталкиваются взрослые в родительской роли, как чувства влияют на поведение человек и родителя.

Именно с этой темы стоит начать серию встреч с родителями для того, чтобы у взрослых сместился фокус внимания с мнения "эксперта по детям" (психолога, который ведет занятия) на собственный опыт и переживание родительства. Каждый родитель тревожится за своего ребенка, воспитывает его в соответствии с собственным идеалом. Собственный опыт взрослый использует для сопоставления с ним ребенка и для оценки себя как родителя. Но при этом в построении взаимодействия с ребенком родитель не всегда учитывает постоянно меняющуюся социальную среду и специфику возраста.

Смещая фокус внимания на чувства и переживания помогает родителям увидеть причины того или иного поведения ребенка, способствует установлению доверительного контакта с ним.

Психологу следует отметить смелость родителей, которые пришли на встречу, поддержать их стремление понять собственных детей и изменить взаимоотношения с ними.

После разговора о чувствах человека и обсуждения собственного опыта, родителям предлагаются упражнения, направленные на развитие умения распознавать чувства и эмоции подростка. В качестве методического материала рекомендуется использовать примеры и комиксы из книг А.Фабер, Э.Мазлиш «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили» (гл. «Как разобраться в чувствах подростка») и «Свободные дети, свободные родители» (гл. «Мы чувствуем то, что мы чувствуем», «Дети тоже люди»). Родителям предлагается разыграть представленные ситуации по ролям, сравнить различные ответы и реакции подростков, распознать чувства детей. Также разбираются новые техники взаимодействия с детьми.

В качестве «домашнего задания» родителям предлагается опробовать новые техники взаимодействия «на практике».

Обсуждаемые вопросы:

- Зачем нужен «Родительский клуб?»
- Какие ожидания от встреч психолога с родителями?
- Какие бывают чувства родителей?
- Разрешены ли родителям негативные чувства?
- Что было самым лучшим в подростковом возрасте?
- Что было самым худшим в этот период?
- Что родителей тревожит в их детях?
- Как разобраться в чувствах подростков?

Методические материалы:

Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. М., 2013.

Млодик И. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. М., 2013.

Темплар Р. Правила родителей. М., 2011.

Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили». М., 2013

Фабер А., Мазлиш Э. «Свободные дети, свободные родители». М, 2012.

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№1, 2 (см.

Приложение 1)

Выпуск №1 "Как развивать положительные привычки у детей"

Выпуск №2 "Ребенок учится жить"

Тема 2. Особенности психического развития детей подросткового возраста

Семинар 2. Мы и наши дети

На втором семинаре ведущий программы напоминает, что происходила на первом семинаре и опрашивает участников, получилось ли выполнить «домашнее задание», с какими трудностями родители столкнулись за прошедший месяц.

В рамках семинара родителям предлагается разобрать примеры из книги А.Фабер, Э.Мазлиш «Свободные дети, свободные родители» («Они чувствуют то, что чувствуют», «Чувства и варианты»). Данные примеры родителям предлагается разыграть по ролям, отработать новые техники взаимодействия. Также ведущий программы может выбрать дополнительные примеры из книг, представленных в методических материалах к семинару. Совместно с родителями происходит поиск новых способов реагирования на нежелательное поведение детей, обмен родительским опытом.

Также с родителями обсуждаются выпуски «Вестника для родителей»: насколько они согласны или не согласны с присланными материалами, в каких ситуациях они могли бы применить эти знания.

В качестве «домашнего задания» родителям предлагается опробовать новые техники взаимодействия «на практике».

Обсуждаемые вопросы:

- Какие результаты были достигнуты с прошлой встречи?
- Чувства и их проявление – какие бывают варианты?
- Как действует человек, который верит в себя?
- Как действует неуверенный в себе человек?
- Чему подростки действительно учатся у нас?
- Как подростки слышат слова родителей?

Методические материалы:

Млодик И. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. М., 2013.

Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили». М., 2013

Фабер А., Мазлиш Э. «Свободные дети, свободные родители». М, 2012.

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№3, 4

Выпуск №3 "Родителям подростков"

Выпуск №4 "Что значит – быть подростком"

Тема 3. Специфика взаимодействия с подростком

Семинар 3. Физиологические и психологические особенности развития подростков

В начале третьей встречи психолог напоминает родителям содержание предыдущего семинара, обсуждает с ними успешность и(или) трудности выполнения «домашнего задания».

Далее психолог проводит лекцию по теме семинара и отвечает на волнующие родителей вопросы.

Обсуждаемые вопросы:

- Какие результаты были достигнуты с прошлой встречи?
- С какими особенностями подросткового возраста столкнулись родители на своем опыте?
- Как происходит физиологическое развитие ребенка в возрасте 11-18 лет?
- Как меняется ведущая деятельность ребенка в младшем и старшем подростковом возрастах?
- Как развиваются высшие психические функции?
- Что становится фокусом внимания младшего подростка?
- Что происходит в старшем подростковом возрасте?
- Особенности современной социальной среды ребенка?

Методические материалы:

Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. М., 2013.

Млодик И. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. М., 2013.

Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». – М., любое издание.

Тихомирова А.В., Москвичев В.В. "Неужели ты уже вырос?" Методическое пособие для педагогов, социальных работников, родителей.- М., 2005.-73 с.

Электронная рассылка

«Вестник психологической службы для родителей» №5,6 (см. Приложение 1)

Выпуск №5 «Родительская любовь»

Выпуск №6 «Неужели ты уже вырос?»

Семинар 4. Общаться с подростком: как?

В начале четвертой встречи психолог напоминает родителям содержание предыдущего семинара, обсуждает с ними успешность и(или) трудности выполнения «домашнего задания».

В рамках данной встречи родителям предлагается обсудить тему наказаний, к которым прибегают родители с целью воздействия на ребенка, а также возможные последствия различных видов наказания.

Также рассматриваются различные виды манипуляций в семье. В качестве методического материала рекомендуется использовать примеры и комиксы из книг А.Фабер, Э.Мазлиш «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили» (гл. «Совместное решение проблем») и «Свободные дети, свободные родители» (гл. «Роли, которые мы навязываем»). Родителям предлагается разыграть представленные ситуации по ролям, сравнить различные ответы и реакции подростков, распознать чувства детей, опробовать новые техники взаимодействия с детьми.

В качестве «домашнего задания» родителям предлагается опробовать новые техники взаимодействия «на практике».

Обсуждаемые вопросы:

- Какие результаты были достигнуты с прошлой встречи?
- Какие бывают социальные роли?
- Действительно ли ребенок такой, каким мы его видим?
- Какие положительные стороны ребенка родители знают?
- Какие способы похвалы родители используют?
- Какие способы совместного решения проблем знакомы родителям?

Методические материалы:

Берн Э. «Игры, в которые играют люди». М., любое издание.

Млодик И. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. М., 2013.

Тихомирова А.В., Москвичев В.В. "Неужели ты уже вырос?" Методическое пособие для педагогов, социальных работников, родителей.- М., 2005.-73 с.

Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили». М., 2013

Фабер А., Мазлиш Э. «Свободные дети, свободные родители». М, 2012.

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№7, 8

Выпуск №7 «Как добиться взаимодействия с ребенком» - часть 1

Выпуск №8 «Как добиться взаимодействия с ребенком» - часть 2

Семинар 5. Общаться с подростком: как? Продолжение

В начале пятой встречи психолог напоминает родителям содержание предыдущего семинара, обсуждает с ними успешность и(или) трудности выполнения «домашнего задания».

Данный семинар является продолжением темы взаимодействия взрослых и подростков.

Обсуждаемые вопросы:

- Какие результаты были достигнуты с прошлой встречи?
- Откровенный разговор: стоит или нет?
- Готовы ли родители к «проверке на вшивость»?
- Какие способы совместного проведения досуга знакомы родителям?
- Какие способы являются эффективными?
- Нужно ли быть последовательным в своих действиях?
- Когда дети учатся лучше всего? В чем сила личного примера?

Методические материалы:

Берн Э. «Игры, в которые играют люди». М., любое издание.

Тихомирова А.В., Москвичев В.В. "Неужели ты уже вырос?"
Методическое пособие для педагогов, социальных работников, родителей.-
М., 2005.-73 с.

Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили». М., 2013

Фабер А., Мазлиш Э. «Свободные дети, свободные родители». М, 2012.

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№9, 10

Выпуск № 9 «Как добиться взаимодействия» - часть 3

Выпуск № 10 «10 заповедей родительства»

Тема 4. Одиночество в среде подростков: причины и следствия

Семинар 6. Одиночество в среде подростков: причины и следствия

В начале шестой встречи психолог напоминает родителям содержание предыдущего семинара, обсуждает с ними успешность и(или) трудности выполнения «домашнего задания».

На этом семинаре поднимаются темы причин сильных эмоциональных переживаний подростков. Психолог рассказывает о триггерах, запускающих аффект у подростка, о подростковом суициде и определении признаков возможного суицида у ребенка, о мягких способах профилактики суицида

усилиями семьи. Также он готовит раздаточный материал с адресами и телефонами служб и центров, в которые можно обратиться в случае необходимости экстренной психологической помощи.

Обсуждаемые вопросы:

- Какие результаты были достигнуты с прошлой встречи?
- Что вызывает у подростков сильный эмоциональный отклик?
- Почему мнение одноклассников или друзей имеет столь сильное влияние на поведение подростка?
- Нужно ли с ребенком разговаривать о смерти?
- Что такое суицид?
- Каковы причины суицида?
- Как распознать готовящийся суицид?
- Что можно сделать?
- Какие книги и фильмы можно посмотреть вместе с ребенком?
- Куда можно обратиться за помощью?

Методические материалы:

Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. М., 2013.

Мэтьюз Э. Останови их! - М.2013

Темплар Р. Правила родителей. М.,2011.

Интервью для журнала «Русский репортер» на тему «Подростковый суицид» (видео). Режим доступа:
<http://rusrep.ru/article/2012/02/24/sredarrsuicid/>

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№11, 12.

Выпуск № 11 «Помощь родителям в сохранении контакта с родителями»

Выпуск № 12 «Четыре краеугольных камня воспитания»

Семинар 7. Одиночество в среде подростков: причины и следствия

Эта встреча посвящена месту подростка в информационном пространстве. Психолог вместе с родителями выявляет особенности поведения ребенка в социальных сетях, дает определение понятию кибербуллинг». Выявляются основные моменты, на которые стоит обратить внимание родителям при просмотре страничек социальных сетей. Психолог дает рекомендации о способах поведения в случае, если дети стали жертвами третирования со стороны сверстников.

Обсуждаемые вопросы:

- Социальная сеть: за или против?
- «Стучаться» ли в друзья к ребенку в социальной сети или нет?
- Как реагировать на переписку/публикацию материала в случае, если родителю она неприятна?
- Что такое «кибербуллинг»?
- Почему дети не рассказывают родителям об издевательствах?
- Как защитить своего ребенка в сети Интернет?

Методические материалы:

Мэтьюз Э. Останови их! - М.2013

Темплар Р. Правила родителей. М.,2011.

Электронная рассылка.

«Вестник психологической службы для родителей» №№13, 14

Выпуск № 13. «Учим подростков самостоятельно решать споры»

Выпуск № 14. «Как помочь ребенку, если он стал жертвой издевательства»

Семинар 8. Подведение итогов

На последней встрече психолог вместе с родителями проводит рефлекссию. Анализируются такие вопросы как:

- оправдались ли ожидания родителей от программы?
- какие были получены знания в процессе работы «Родительского клуба»?
- чему научился каждый из родителей?
- изменились ли отношения с подростком?
- какие способы взаимодействия получаются лучше всего у каждого родителя?
- над чем еще стоит поработать каждому родителю?

Методические материалы:

Темплар Р. Правила родителей. М.,2011.

Электронная рассылка

«Вестник психологической службы для родителей» №№15, 16

Выпуск № 15. «Детство должно закончиться вовремя»

Выпуск № 16. «Учеба и образование – не одно и то же»

Ожидаемые результаты реализации программы

- повышение качества взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста;
- знание и понимание особенностей психического развития детей 11-18 лет;
- знание родителей о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
- повышение родительской компетенции.

Рекомендуемая литература

1. Баева И.А., Волкова Е.Н., Лактионова Е.Б. Психологическая безопасность образовательной среды.- М, 2009.
2. Берн Э. «Игры, в которые играют люди». М., любое издание.
3. Гиппенрейтер Ю. Самая важная книга для родителей. М., 2013.
4. Дубровина И.В. Психологическая служба в современном образовании. Питер, 2009.
5. Млодик И. Книга для неидеальных родителей или жизнь на свободную тему. М., 2013.
6. Мэтьюз Э. Останови их! - М.2013.
7. Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». – М., любое издание.
8. Тихомирова А.В., Москвичев В.В. "Неужели ты уже вырос?" Методическое пособие для педагогов, социальных работников, родителей.- М., 2005.-73 с.
9. Темплар Р. Правила родителей. М.,2011.
10. Фабер А., Мазлиш Э. «Как говорить, чтобы подростки слушали, как слушать, чтобы подростки говорили». М., 2013
11. Фабер А., Мазлиш Э. «Свободные дети, свободные родители». М, 2012.

Рекомендуемые медиафайлы

1. Интервью для журнала «Русский репортер» на тему «Подростковый суицид» (видео). Режим доступа: <http://rusrep.ru/article/2012/02/24/sredarrsuicid/>
2. Фильм «Все умрут, а я останусь». Россия, 2008 г.
3. Фильм «Лиля навсегда». Россия. 2002
4. Мультфильм «Магазин самоубийств». Канада, 2012
5. Мультфильм «Эрнст и Селестина». Франция, 2012.

Сведения о практической апробации программы на базе
образовательного учреждения

**Отзыв
на психолого-педагогическую
развивающую программу «Родительский клуб»**

Данная программа была апробирована педагогом-психологом Антоновой А.В. в 2012-13 учебном году на базе ГБОУ СОШ №929. Представляемая программа направлена на повышение эффективности взаимодействия родителей и учащихся для профилактики суицида в детской среде. Всего было проведено 6 встреч с родителями длительностью 3 академических часа каждое. Также были подготовлены к печати и опубликованы на сайте ГБОУ СОШ №929 16 выпусков «Вестника психологической службы для родителей». Также были подготовлены и опубликованы материалы в школьной газете «Гуд & ОК» и в газете Совета по вопросам образования Тимирязевского района г.Москвы «Адрес нашего детства».

В программе приняли участие родители учащихся 5-11 классов. Занятия проходили в групповой форме, на встречах присутствовало от 5 до 12 человек.

Результатом проведения данной программы явилось:

- формирование представлений об особенностях психического развития детей 11-18 лет;
- предупреждение случаев совершения суицидальных попыток несовершеннолетними;
- сформировать навыки эффективного взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста;
- сформировать навыки экстренной психологической помощи подростку в трудной жизненной ситуации;
- повысить доверие к социально-психологической службе.

В ходе реализации программы психологом школы Антоновой А.В. родителям были предложены современные эффективные методы взаимодействия с подростками.

Работа с родителями в рамках данной программы позволила раскрыть их личностный потенциал, обеспечить психологическую поддержку подросткам через семью, помогла родителям найти к детям новый эффективный подход в воспитании и взаимодействии.

Директор ГБОУ СОШ №929



Растёгина

Н.В.Растёгина

Приложения

Приложение 1.
Пример «Вестника психологической службы для родителей»

ВЕСТНИК
психологической службы
ГБОУ СОШ №929
для родителей

№ 1

Психолог школы:

Антонова Анна Валерьевна

Контакты:

8(499)9770066

antonovaav@school929.ru

Разработка вестника: Антонова А.В.

Как развивать положительные привычки

Уважаемые родители!

Нам с вами очень хотелось бы, чтобы у наших детей преобладали только положительные привычки. Но так в реальной жизни не бывает. Нужно помочь своим детям преодолевать плохие привычки. Для этого необходимо следовать определенным правилам:

1. Объясните своему ребенку, что положительные привычки — это капитал человека. Чем больше человек накопит положительных привычек, тем лучше он сможет устроить свою жизнь и жить на проценты с этого капитала.

2. Если вы хотите, чтобы у вашего ребенка появились положительные привычки, требуйте от него давать обязательства отказаться от старой привычки, идите с ним на пари, спорьте, вызывайте у него азарт отказаться от старого и дурного.

3. Заставляйте своего ребенка постоянно тренировать новую привычку, создавая для этого необходимые условия.

4. Провоцируйте своего ребенка к проявлению новой привычки, выражая на словах искусственное неверие в его силы.

5. Не напоминайте всякий раз своему ребенку о том, что он обладал и обладает дурными привычками.

6. Если хотите, чтобы дурные привычки ребенка были искоренены, вступайте с ним в гласное соревнование по их преодолению.

7. Учите своего ребенка бороться с порочной фразой: «Начинаю с понедельника новую жизнь».

8. Радуйтесь успехам своего ребенка в достижении цели.

9. Ненавязчиво демонстрируйте ему успехи других людей в борьбе с дурными привычками.

10. Помните! Взрослым бороться со своими пороками гораздо труднее!

Свод законов, с помощью которых можно преодолеть трудности в поведении ребенка.

Закон 1. Не нужно предъявлять ребенку категорические требования и налагать неожиданные запреты. Этому нужно учить терпеливо и постепенно.

Закон 2. Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.

Закон 3. Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

Закон 4. Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными.

Закон 5. Запреты и требования должны ребенку разъясняться.

Закон 6. Запреты и требования должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном.

Рекомендации родителям

— Целенаправленно развивайте своего ребенка!

— Терпеливо помогайте ребенку, если у него что-то не получается на первых порах!

— Радуйтесь его успехам, способностям, таланту!

— Не критикуйте, а поддерживайте, если он делает не так!

— Будьте справедливы к своему ребенку, реально оценивайте его способности и возможности, не занижая и не завышая их!

— Создавайте условия для проявления его способностей, несмотря ни на какие трудности и препоны!

— Верьте в своего ребенка!

— Ограждайте его от лести и необъективности!

— Говорите с ним, помогайте ему в разговорах с родными и близкими людьми проверять свои сомнения и страхи!

— Будьте уверены в его успехе, ваша уверенность - это его сила!

ВЕСТНИК
психологической службы
ГБОУ СОШ №929
для родителей

№ 2

Психолог школы:

Антонова Анна Валерьевна

Контакты:

8(499)9770066

antonovaav@school929.ru

Разработка вестника: Антонова А.В.

Уважаемые родители!

- Если ребенка часто критикуют –
он учится осуждать.
- Если ребенка часто хвалят –
он учится оценивать.
- Если ребенку демонстрируют враждебность –
он учится драться.
- Если с ребенком обычно честны –
он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают –
он учится быть робким.
- Если ребенок часто живет с чувством безопасности –
он учится верить.
- Если ребенка часто позорят –
он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто одобряют –
он учится хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны –
он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто подбадривают –
он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Детей можно просто любить (разрешение на родительскую любовь)

(отрывок из книги И.Млодик «Книга для Неидеальных родителей»)

Любить безусловно наших детей – для многих из нас не просто непривычно, а очень рискованно. Ведь очень страшно – вдруг из него (нее) ничего не получится? И как это вообще – не воспитывать, а любить? А родительский долг, а ответственность? А вдруг вырастет охламон, если не воспитывать? Стыда потом не оберешься! А не вдолбишь с самого детства уважения к старшим, так он в старости и стакана воды не подаст? И вообще, если ему не указывать, как жить, ведь он сам ни за что не разберется!

Столько разных *родительских* чувств: тревога, страх, вина, стыд. *Родительских* – это важно. Ваших, моих. Ребенок здесь ни при чем. **На самом деле, из него непременно что-то получится, если доверять ему, интересоваться, любить, поддерживать.** Он может вырасти кем угодно: счастливым охламоном или несчастным «пай-мальчиком», или сам собой. Заранее не угадаешь, есть ли смысл тревожиться? Что скажут другие? Всегда кто-нибудь что-нибудь скажет, более того, будут говорить постоянно и все – разное. Разве подстроишься под всех? «Вдолбить» уважение можно, а любовь – нет. А в старости стакан воды поднесут скорее всего по любви, а не из страха: бояться стариков смешно. А если ему не указывать, как жить, то он сам разберется, ошибаясь и участь у жизни всему тому, чему стоит научиться.

Начать любить ребенка непросто. Иногда нужно отсоединиться от того, как воспитывали тебя самого, разобраться со своими страхами, стыдом и тревогой. Сложно, но возможно, потому что:

- Любить – это:
- считать другого равным;
 - считать другого свободным;
 - доверять другому даже тогда, когда он совершает ошибки;
 - верить в силу и мудрость другого;
 - быть честным с другим;
 - рисковать своим спокойствием ради свободы выбора другого;
 - быть собой и позволять Другому быть;

ВЕСТНИК
психологической службы
ГБОУ СОШ №929
для родителей

№ 5

Психолог школы:

Антонова Анна Валерьевна

Контакты:

8(499)9770066

antonovaav@school929.ru

Разработка вестника: Антонова А.В.

**Детей можно просто любить
(разрешение на родительскую любовь)**

(отрывок из книги И.Млодик «Книга для Неидеальных родителей»)

Мы, родители, всегда беспокоимся о наших детях. На то мы и родители. Стремясь сделать из ребенка «человека», мы прибегаем к разным стратегиям и методам...

Что же не позволяет нам «просто любить»? Во-первых, отсутствие у нас как у родителей опыта безусловной любви в ту пору, когда мы были детьми. Не умеешь сам, как дашь другому? Во-вторых, все те же тревога, вина и стыд.

Тревога: «Все ли идет как надо? А вдруг вырастет бандитом? Надо на улицу не пускать, пусть дома сидит, книжки читает. А вдруг — лентяем? Пусть полы моет! Вот если дома и полы моет, тогда... пусть еще и на хорошие оценки учится!»

Вина: «Уроки неделю не проверяла, дел было по горло, а этот двоек нахватал! Немедленно за уроки, двоечник проклятый! (Глаза бы мои тебя не видели. Вот Вера Петровна сидит с Ванькой каждый вечер, и результат: Ванька отличник почти. А мой — охламон, одно слово). Будут тройки в четверти — никакого велосипеда!»

Стыд: «Какой ужас, описался (испугался, выругался, напился, в подоле принесла и т.д.)! Что люди скажут?!»

Но ведь как страшно не развивать ребенка! Вдруг взять и предоставить ему возможность балбесничать, выбирать. Предлагать можно и даже нужно, а настаивать, наверное, не стоит. Пусть попробует и сам разберется. У здорового

ребенка всегда есть стимул к развитию, есть здоровое любопытство, активность и желание в чем-либо преуспеть, отличиться. Долго и постоянно балбесничают только те, у кого по каким-то причинам нарушилась возможность творчески взаимодействовать с миром себе на пользу.

Вы наверняка знаете людей, которые в школе учились с двойки на тройку, а вот попали на свою дорогу, занялись своим делом и обошли всех отличников школы и в успехе, и в делах. Подлинно успешные и счастливые люди — те, которые занимаются любимым делом. Им легко в нем продвигаться. Они занимаются им без долженствований и титанических усилий, без ненависти и навязчивых мыслей об отпуске. Такие люди хорошо понимают свои желания и устраивают свою жизнь так, чтобы они выполнялись.

Но ведь для этого когда-то им доверяли осуществлять простой выбор: «Что ты будешь есть (надевать, смотреть и т.д.)?», «Когда будешь делать уроки (заниматься музыкой, читать и т.д.)?», потом «С кем дружить, куда пойти учиться, на ком жениться, где работать...». И так у него, мудрого и гармоничного, была возможность научиться выбирать и нести ответственность за собственный выбор. А чтобы научиться выбирать «правильно», ему приходилось изучать себя, свои возможности, желания, способности, таланты. Ему приходилось. Он и научился.

Но тревожному и любящему родителю важно знать наверняка, важно предусмотреть, важно выбрать самому, чтобы получилось как можно лучше. А получиться- то на самом деле может как угодно...

