



МИНИСТЕРСТВО ИНФОРМАЦИИ
И ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



ЕҢ БАҚЫТТЫ ЕЛ



CISC

Civil Initiatives Support Center



СЕКРЕТЫ УСПЕШНОГО РОДИТЕЛЬСТВА: ШКОЛА ОТЦОВ И МАТЕРЕЙ

Методическое пособие



г. Нур-Султан, 2020 г.

Рекомендовано

Общественным фондом « EN BAQYTTY EL».

Проект «Комплекс мероприятий по поддержке и развитию института отцовства» реализован в рамках государственного гранта НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» по инициативе Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан.

Рецензенты: И.О. профессора КазНУ им. аль-Фараби, канд. психол. наук, доцент М.П. Кабакова
Директор Центра развития «Знание-сила!» канд. психол. наук, доцент Ж.К. Аксакалова

Под общей ред. Нуркина Ж.К. – Нур-Султан, 2020. – 128 с.

Дизайн и вёрстка: Анна Утепкалиева

г. Нур-Султан, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
1. Семья как система: функции, история, динамика развития. (Наталья Семененко)	5
2. Кризисы нашей жизни. (Наталья Семененко)	18
3. Если конфликт неизбежен... (Наталья Семененко, Варвара Полякова)	36
4. Воспитание детей в стиле коучинга. (Кайрат Айдарбеков)	55
5. Развитие ответственности у детей. (Кайрат Айдарбеков)	68
6. Как понять, что я воспитываю ребёнка неправильно? (Евгений Ян)	87
7. Как правильно выстроить коммуникацию со своим ребёнком? (Евгений Ян)	93
8. Зависимость. Как распознать и что делать? (Евгений Ян)	100
9. Депрессия у подростка. Как распознать, и что делать? (Евгений Ян)	106
10. Безопасность детей, пока вас нет рядом. (Зарина Джумагулова)	114
Послесловие	128

ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Воспитывая детей, нынешние родители
воспитывают будущую историю нашей страны,
а значит и историю мира».*
Антон Семёнович Макаренко, педагог, писатель

В Казахстане в июне 2020 года стартовал проект «Комплекс мероприятий по поддержке и развитию института отцовства». Данный проект реализуется Общественным фондом «EN BAQYTTY EL» в рамках государственного гранта НАО «Центра поддержки гражданских инициатив» по инициативе Министерства информации и общественного развития Республики Казахстан.

Цель проекта – выработка новых подходов в развитие института отцовства, рассказать о важной роли отца в жизни семьи, познакомить участников проекта с современными методами воспитания детей, сделать отцовство новым трендом.







За время проекта было проведено более 18 практических занятий для отцов, матерей, молодёжи. Раскрыты такие важные темы, как “Роль мужчины в семье и обществе”, “Секреты воспитания счастливого ребенка. Детская возрастная психология”, “Зависимость - как понять, что она есть, и что нужно рассказать ребенку”, “Отец - наставник, тренер в семье и социуме” и многие другие. Видеозаписи этих мероприятий можно найти на нашем сайте www.bestpara.kz. Также на данном сайте опубликованы статьи психологов и участников проекта, видеоуроки и аудиоподкасты, полезные ссылки и тесты.

Одним из важных мероприятий названного проекта является создание методического пособия «Секреты успешного родительства: школа отцов и матерей» коллектива авторов, которое подготовлено по очень важному аспекту жизнедеятельности института отцовства – воспитанию и социализации детей.

Пособие включает в себя 10 глав, отражающие видение авторов на такие понятия, как семья, отношения, осознанного и ответственного родительства, которое предполагает воспитание физически и психически здоровых, морально-психологически устойчивых и счастливых детей.

Мы надеемся, что это пособие станет помощником в деле подготовки отцов, матерей, семей, супругов к осознанному и ответственному родительству, в качестве руководства для педагогов, лекторов, сообществ отцов, наставников и специалистов, работающих с семьями.

Семья как социальный институт: история, динамика развития, функции

-  Роль семьи в развитии государства.
-  Факторы, влияющие на развитие и укрепление семьи.
-  Что приводит к разрушению семьи?
-  Типы дисфункциональной семьи.
-  Роль родительской семьи в отношениях молодых супругов.
-  Причины разводов.

На настоящем этапе развития общества остро встают вопросы: «Нужна ли современному человеку семья? Проблемы семьи – частные или социальные проблемы? Должно ли государство реагировать на изменения, которые негативно влияют на семью?».

Отечественный исследователь Кабакова М.П., автор монографии «Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений в процессе совместной жизнедеятельности» считает, что «семья - приоритетная ценность любого современного государства, заинтересованная в сохранении своего народонаселения, укреплении международного статуса и всех социокультурных институтов, составляющих основу социального бытия. Положение семьи, тенденции, характеризующие ее состояние (тип семьи, брачность, детность и прочее), являются своего рода значимыми индикаторами, раскрывающими не только процессы смены поколений, но и общее положение дел в стране, а главное – реальные перспективы конкретного общества.



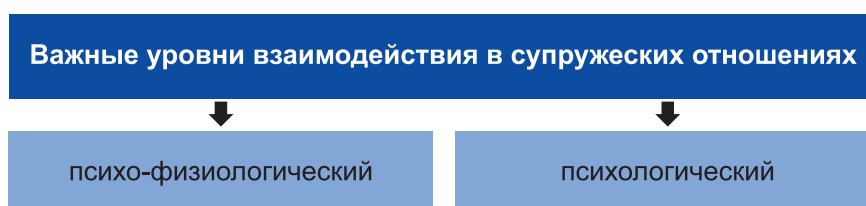
Являясь одной из наиболее древних форм социальной общности людей, семья, возникшая значительно раньше классов, наций и государств, обладает непреходящей ценностью – «производством и воспроизводством» непосредственной жизни, воспитанием детей, а также передачей им полезных навыков, традиций, формированием социального и индивидуального сознания, относится к числу таких социальных явлений, интерес к которым всегда был устойчивым и массовым» [5, с.10-11].

В науке сложилась традиция изучения семьи как социального института и как малой группы. Семья как социальный институт является предметом изучения для социологии, истории, антропологии, политологии, религиоведения и т. п., а как малая группа – для социальной психологии, психологии семейных отношений, семейной психотерапии.

Семья, согласно научного подхода, имеет основные функции, к которым относятся регулирование рождаемости, социализация и защита детей. Семья имеет свои ценности, связанные с самоутверждением личности, удовлетворяющие физиологические потребности, потребность в родительстве, в любви, общении, в возможности чувствовать относительную стабильность и защищенность. Члены семьи выполняют соответствующие роли – жена, муж, мать, отец, сын, ребенок, бабушка, дедушка и т. д. В семье как социальном институте есть свои нормы, такие как супружеская верность, обязанность воспитания детей; материальное обеспечение семьи; взаимопомощь, сотрудничество, общие цели и т. д. При этом, **взаимоотношения между мужем и женой** являются главными и определяют характер отношений в других семейных подсистемах. Супружеские отношения составляют «ядро» семьи. И если молодые люди осознают, что они важны друг для друга, семья пройдет все кризисы и справится с трудностями. К сожалению, часто супруги ставят на первое место свою родительскую функцию, и начинается мучительное взаимодействие «ради детей!!!». При этом очень нелегко приходится именно детям.

Иногда молодые люди, особенно девушки, рассматривают семейную жизнь как продолжение свадебного торжества: цветы, внимание, подарки, музыка... Но все как в старой сказке: пробило 12 часов, и карета превратилась в тыкву, кучер - в крысу, из дворца героиня попадает в кухню с печью. Я.А. Коменский, известный педагог, говорил о супружестве, что «и без него, и в нем одинаково тяжело, а если оно и кажется лучшим, то в таком случае сладкое мешается с горьким» [8, с 22.].

Большинство молодоженов называют причиной вступления в брак «любовь». Некоторым свое чувство удастся пронести через всю жизнь, у кого-то отношения рушатся в первые годы после свадьбы. Почему так происходит? Что мы знаем про любовь? Оказывается, можно условно разделить множество теоретических воззрений о любви на две основные модели – «пессимистическую» и «оптимистическую». Согласно первой модели, любовь делает человека более зависимым и тревожным, мешает его личностному развитию. Согласно второй - любовь способствует психологическому комфорту, снимает внутреннее напряжение и тревожность, обеспечивает личностное развитие. В том случае, когда человек уверен в положительном отношении к нему другого или когда человеку свойственна высокая самооценка, есть все основания согласиться с «оптимистической» моделью семьи.



• **Психо-физиологический** уровень включает в себя интимную сферу отношений супругов. Интимные отношения являются для человека источником положительных эмоций, наслаждения и счастья в любви. По мнению специалистов, сексуальный контакт утратил прямое физиологическое значение и является средством релаксации; деторождения; получения чувственного удовольствия; познания; общения (когда близость выступает в качестве глубокой личностной интимности); полового самоутверждения; проверки (и демонстрации) своих возможностей; замены других способов эмоционального удовлетворения.

Для современного супружества гармония сексуальных отношений приобрела особое значение именно потому, что сексуальность привносит элементы высших эмоциональных переживаний в отношения мужа и жены. Вместе с тем, ведущим компонентом интимных отношений, способствующим наиболее полной сексуальной гармонии супругов, являются психологические аспекты супружеского общения и взаимодействия. Способность сохранения гармонии интимных отношений зависит, прежде всего, от психической и этической культуры супругов. Но данная тема остается запретной при подготовке молодежи к семейной жизни, молодые люди черпают информацию из сомнительных источников, не умеют обращаться к специалистам за консультацией, остаются один на один со своими вопросами, что приводит потом к изменам, охлаждению отношений, агрессии.

• **Психологический** уровень супружеских отношений отражает неформальное общение супругов, создающего такую психологическую атмосферу между партнерами, которая способствует наиболее полному самовыражению личности, поддерживает и стимулирует развитие индивидуальности, дает эффект понимания, принятия, одобрения.

Супружеские отношения, как один из типов межличностных отношений, возникают и развиваются в процессе общения. Межличностные отношения - это взаимная готовность мужа и жены к определенному типу взаимодействия, которое сопровождается эмоциональным переживанием: и положительным, и нейтральным, и отрицательным. Важным объединяющим фактором партнеров является совместная деятельность. Но... на протяжении последнего десятилетия наблюдается разрушение коммуникативной функции: больше времени члены семьи проводят в одиночку в социальных сетях, на работе, отдельно друг от друга организуют выходные (ОНА с детьми - у мамы, ОН - с друзьями), что и приводит к разобщению семьи.

В настоящее время наблюдается тенденция к расторжению брака в первый год совместной жизни. Молодые люди не учитывают, что после заключения брака должны пройти процесс адаптации к семейной жизни, который предполагает взаимное приспособление мужа и жены, а также привыкание к новому статусу, новым ролям, новым условиям совместной жизни.

Процесс адаптации включает в себя следующие компоненты:

- 1) согласованность личностных, характерологических качеств супругов;
- 2) взаимное удовлетворение потребностей мужа и жены в различных сферах взаимодействия;
- 3) выработка стиля взаимных отношений;
- 4) согласованность ролевых установок, представлений о семейных ценностях супругов, сложившихся в родительском доме



Становление характеризуется согласованием семейных ценностей, представлений мужчины и женщины относительно распределения семейных ролей, функций, распределения ответственности, обязанностей. В гармоничной семье супружество включает ценностные ориентации супругов (семейные ценности).

Ценности семьи являются мощным объединяющим и воспитывающим фактором для семейной системы — как на уровне взаимодействия супругов друг с другом, так и на уровне взаимодействия родителей с детьми. Кроме того, ценностные ориентации определяют динамику семьи в целом, супружества и родительства в частности.

Практическое упражнение для всей семьи.

«Семейная ценность». Для выполнения этого задания возьмите лист бумаги и карандаши на каждого участника. Далее, нарисуйте предмет, который бы Вы хотели получить на хранение от родителей или бабушки, дедушки, чтобы передать своим детям и внукам. Затем каждый участник рассказывает, что он нарисовал, чем этот предмет дорог ему, какими качествами обладал человек, которому принадлежал этот предмет, кому из детей хотел бы передать на хранение этот предмет в дальнейшем. Почему?

Итоговые вопросы: Что дало это упражнение? Увидели ли Вы ценности своей семьи? Есть ли они у Вас?

Следующей важной характеристикой семьи является ее структура. Структура семьи — это состав и число ее членов, а также совокупность их взаимоотношений.

В понятие «структура семьи» входят:

- 1) состав семьи;
- 2) системы разных уровней (вся семья в целом, подсистема родителей, детская подсистема, индивидуальные подсистемы);
- 3) основные параметры (сплоченность, иерархия, гибкость, внешние и внутренние границы, ролевая структура семьи);

4) характер структурных проблем (межпоколенные коалиции, нарушение иерархии, тип несбалансированности семейной структуры).

Анализ семейной структуры позволяет понять, как семья реализует свои функции: кто осуществляет руководство и кто является исполнителем, как распределены между близкими права и обязанности. С точки зрения структуры можно выделить семьи, где руководство сосредоточено в руках одного человека, и семьи, где явно выражено равное участие всех членов в управлении.

Структуру семьи можно представить топографически – как пространственный срез семейной жизни. Основными характеристиками, которые позволяют ее описать, являются понятия «связь» и «иерархия». Связь – это психологическое расстояние между членами семьи. Если оно очень близкое (симбиоз) или, напротив, очень большое (разобщенность) – это может привести к семейной дисфункции. Очень хорошо это отражают дети, когда рисуют свою семью.

Иерархия включает такие понятия, как доминирование, власть принимать решения, степень влияния одного члена семьи на других. По данным исследований Р. Кеттелла, в прочных браках мужа, как правило, доминируют, но не физической силой, а социальными, экономическими достижениями, если их власть слишком велика, брачная пара превращается в нестабильную супружескую группу, формируется одна из форм насилия, что рано или поздно приводит к расторжению брака и меняется структура семьи.

Существует несколько различных вариантов структуры или состава семьи:

- **«нуклеарная семья»** состоит из мужа, жены и их детей;
- **«пополненная семья»** – увеличенный по своему составу союз – супружеская пара и их дети плюс родители других поколений, например бабушки, дедушки, дяди, тети, живущие все вместе или в тесной близости друг от друга и составляющие структуру семьи;
- **«смешанная семья»** является «перестроенной» семьей, образовавшейся вследствие брака разведенных людей. Смешанная семья включает неродных родителей и неродных детей, так как дети от предыдущего брака вливаются в новую единицу семьи;
- **«семья родителя-одиночки»** является семьей с одним родителем (матерью или отцом) из-за развода, ухода или смерти супруга либо потому, что брак никогда и не был заключен. В Казахстане с каждым годом увеличивается количество отцов, воспитывающих детей в одиночку.

Какие функции выполняет семья?

Функции семьи:

1. Экономическая (зарабатывание средств на жизнь, оплата счетов, накопление сбережений и т.д.).
2. Домашнее хозяйство/забота о здоровье (покупка и приготовление еды, уборка в доме, посещения врачей и т.п.).
3. Коммуникативная и семейный досуг (хобби, досуг для всей семьи и для отдельных ее членов).
4. Социализация (развитие социальных навыков, межличностные взаимоотношения).
5. Самоидентичность (распознавание сильных и слабых сторон, чувство принадлежности к семье).
6. Привязанность (чувства любви, привязанности, близости).
7. Образование/работа (выбор карьеры, усвоение профессиональной этики, работа на дому и т.п.).

Практическое упражнение.

Проанализируйте функциональность своей семьи! По десятибалльной шкале оцените, насколько вы удовлетворены реализацией каждой функции. Посмотрите, что получается очень хорошо (самые высокие баллы), что выпало (самые низкие баллы)? Что можете сделать, чтобы улучшить выпавшие функции? Попросите супругу выполнить такой же анализ. Обсудите вместе полученные результаты!

Нормально функционирующая (гармоничная) семья – это семья, которая ответственно выполняет все свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях **как семьи в целом, так и каждого ее члена**. Невыполнение даже одной функции хотя бы одним членом семьи делает ее **дисфункциональной**.

Дисфункциональная семья – это семья, в которой выполнение функций нарушено, в силу чего в супружеской, родительской, материально-бытовой и других сферах жизнедеятельности не достигаются цели членов семьи и приводит к конфликтам. Это препятствует личностному росту и блокирует потребность в самоактуализации.

Типы дисфункциональных семей предложены в работе американского специалиста С.Минухина:

«Па-де-де» – это семья, состоящая из двух человек.

Расширенная семья, которая состоит из различных поколений, живущих вместе, – наиболее распространенный во всем мире тип семьи. Расширенная семья создает возможность разделения функций между несколькими поколениями. Организация взаимной поддержки и сотрудничества в повседневных заботах может отличаться боль-

шой гибкостью, свойственной таким семьям. Как и любая форма семьи, расширенная семья нуждается в социальном контексте, который ее дополняет.

Семья с делегированием обязанностей - при наличии в доме многочисленных детей обычно на одного или, возможно, на нескольких старших детей возлагаются родительские обязанности. Эти дети-родители берут на себя функции воспитания остальных детей в качестве представителей родителей. Такое внутреннее устройство семьи эффективно, пока обязанности ребенка-родителя четко определены взрослыми и не выходят за пределы его возможностей с учетом степени его развития. Когда на ребенка-родителя возлагается непосильная для него ответственность или когда он не наделен властью, достаточной для выполнения своих функций, он может стать носителем невротических симптомов.

Семья - «аккордеон». В некоторых семьях один из родителей подолгу отсутствует. Классический пример – семьи военнослужащих или дальнобойщиков. Когда один из супругов уезжает, остающийся вынужден брать на себя дополнительные воспитательные, управляющие и руководящие функции, иначе дети будут лишены важных компонентов семейной жизни. На какое-то время родительские функции сосредотачиваются в руках одного человека, и семья приобретает форму неполной – семьи с одним родителем. Появление добавочных функций у супруга, остающегося дома, наносит ущерб сотрудничеству между супругами. Дети могут еще больше усиливать разобщение родителей, что нередко приводит даже к закреплению ролей, например, «хорошего отца и плохой матери»; при такой организации семьи возникает тенденция к отторжению родителя. Такая семья может считаться полной только формально.

Бродячие семьи. Некоторые семьи постоянно переезжают с места на место – например, те же семьи военнослужащих, когда мужа переводят по службе. В других семьях «бродячим» оказывается их состав. Это чаще всего случается тогда, когда родитель-одиночка вступает в многочисленные, следующие одна за другой любовные связи. Отец может часто менять любовниц, каждая из которых на время становится супругой и родительницей. Такая семья становится разобщенной «каждый сам по себе» или члены семьи объединяются в группы, которые воюют между собой.

Опекунские семьи. Ребенок, взятый на воспитание, – по определению временный член семьи. Потенциальная проблема такой формы семьи состоит в том, что иногда она организуется как настоящая семья. Ребенок включается в семейную систему. Родители скрывают факт усыновления, вся семья живет в страхе и тревоге: «Вдруг ребенок узнает!». Это приводит к постоянному напряжению в семье и нарастанию конфликтности.

Семьи с приемными родителями. Когда в семью входит приемный родитель, он должен пройти процесс интеграции, что не всегда проходит успешно. Он может не полностью влиться в новую семью по своим внутренним соображениям, или же в этом ему мешает прежняя семья. Дети могут ужесточить свои требования к родному родителю, обостряя стоящую перед ним проблему раздвоенности. В тех случаях, когда до нового

брака родителя дети жили отдельно от него, они вынуждены приспосабливаться и к собственному родителю, и к приемному.

Семьи с «привидением». Семья, пережившая смерть или уход одного из своих членов, может столкнуться с проблемами при перераспределении его обязанностей. Иногда в семье укореняется убеждение: «Вот если бы мать была жива, она бы знала, что нужно делать». Принятие на себя функций матери другим человеком при этом становится актом неуважения к ее памяти. Прежние коалиции между членами семьи могут строиться так, как будто мать еще жива, занимает в семье свое обычное место и выполняет соответствующие функции.

Неуправляемые семьи. Предполагается, что в семьях, в которых у одного из членов проявляются симптомы неуправляемости (нарушение норм), существуют проблемы в иерархической организации семьи, либо в исполнении функций управления в родительской подсистеме, либо в близости между членами семьи, либо во всех этих областях сразу. Например, ребенок – кумир семьи, авторитет принадлежит ему, а не родителям.

Психосоматические семьи. Когда предмет жалоб – психосоматическая проблема у одного из членов семьи, для структуры семьи характерна чрезмерная заботливость. Такая семья, по-видимому, функционирует лучше всего в тот момент, когда кто-то в ней болен. К особенностям подобных семей относятся излишнее стремление оберегать друг друга, чрезмерная переплетенность или сосредоточенность членов семьи друг на друге, неспособность к разрешению конфликтов, огромная затрата усилий на поддержание мира или избегание конфликтов и крайняя жесткость структуры.

Откуда берутся дисфункциональные семьи, каковы причины их создания?

Исследования выявили следующие **мотивы вступления в брак** в дисфункциональных семьях:

- бегство от родителей;
- долженствование (вступление в брак из чувства долга);
- одиночество;
- следование традиции (инициатива родителей);
- любовь;
- престиж, поиск материальных благ;
- месть.

Из практики психолога. Мотив «бегство от родителей» часто означает пассивный протест против родительского авторитета, неспособность воспринимать жизнь во всей ее реальной полноте. Заключение брака по **мотиву «долженствование»** очень часто означает, что партнерша забеременела или же что половая близость сопровождалась чувством вины, которое заставило вступить в брак.

Мотив «одинокство» встречался у людей, которые переехали на новое место жительства. Они заключали брак с теми людьми, которых знали ранее или которых рекомендовали родственники или коллеги. В других случаях «одинокство» было следствием переживания духовной пустоты. Перефразировав слова Э. Фромма, можно сказать, что такой брак скорее является попыткой компенсировать собственную пустоту, нежели способом обогатить жизнь.

Структура семьи различается в зависимости от того, как в ней распределены основные обязанности: поровну или же главная их часть сосредоточена в руках одного человека.

Типы семейных структур по критерию власти разделяют на три группы:

- патриархальные семьи, где главой «семейного государства» является отец;
- матриархальные, где наивысшим авторитетом и влиянием пользуется мать;
- эгалитарные семьи, в которых нет четко выраженных семейных глав, и где преобладает ситуативное распределение власти между отцом и матерью.

Политика нашего государства направлена на развитие и поддержку эгалитарной семьи, это **отражено в Концепции семейной и гендерной политики в Республике Казахстан до 2030 года.**

Если супруги являются лидерами по очереди или лидерами в разных сферах деятельности, и к этому с уважением относятся в расширенной семье, отношения в паре будут крепкими и психологически здоровыми. Но если супруги имеют разные взгляды на то, кто главный, и свою жизнь превращают в борьбу за власть, это является первым толчком для ссор.

В нашей стране сохраняется патриархальная семья, состоящая из нескольких поколений, границы между подсистемами дедушек-бабушек, родителей и детей плохо структурированы и диффузны, поэтому власть нередко принадлежит бабушкам (чаще) и дедушкам. Несколько поколений семьи находятся в длительной зависимости друг от друга не только с духовной, но и с материально-бытовой стороны: молодые семьи живут вместе с родственниками, без надежды на приобретение собственного жилья и возможности независимой самостоятельной жизни.

Супружеские установки и ожидания в большинстве своем усваиваются молодыми супругами из жизни со своими родителями. Как правило, это установки и ожидания относительно семейных ролей и функций. Отсюда, можно считать существенно влияющими на супружескую жизнь установки, отражающие отношение к общению, сексу, проведению досуга, способу распределения ролей (т. е. к типу ролевой структуры семьи), и конечно, отношение к детям.

Супружеские отношения как разновидность межличностных отношений строятся на основании сложившихся у партнеров представлений о семье, браке,

Влияние родительской семьи на успешность функционирования «дочерней» семьи (семьи, созданной повзрослевшими детьми) исследовали многие ученые. Отечественные и зарубежные психологи полагают, что особенности взаимоотношений супругов в родительской семье непременно воспроизводятся в семьях их детей. А.Г. Шмелев в работе «Острые углы семейного круга» отмечает, что ребенок усваивает в семье именно тот стиль общения, который существует между взрослыми. И если этот стиль отличается конфликтностью, непрерывными стычками, скандалами на почве взаимного эгоцентризма, то ребенок, хочет он этого или нет, усваивает именно этот стиль, и никакой другой. Так формируется семейный сценарий.

Большое внимание в настоящее время уделяется в Казахстане укреплению семьи, но, к сожалению, принимаемые меры не сокращают количество разводов. На наш взгляд, для решения данной проблемы важно понять причины расторжения брака, анализ которых помог бы составить эффективную государственную программу психологической помощи семьям.

Вот причины разводов, которые в большинстве случаев называют сами разводящиеся супруги:

1. **Утрата и недостаток любви**, взаимного уважения, доверия и взаимопонимания. Поскольку основой современной семьи и заключения брака является любовь, утрата чувства любви рассматривается как достаточно серьезная причина для развода.
2. **Супружеская измена**, сексуальные отношения вне брака, ревность. Правда, в этом случае трудно говорить о том, являлась ли супружеская измена причиной развода или естественным следствием произошедшего ранее отчуждения супругов и фактического распада семьи. Супружеская измена посягает на любовь как основу брака, разрушает целостность семьи, затрагивая все сферы семейного функционирования; наносит психологический ущерб личности, представляет угрозу самопринятию и самоуважению, чувству собственного достоинства обманутого супруга. Именно поэтому комплекс чувств, возникающий как реакция на супружескую измену, включает переживание ревности, обиды, одиночества, предательства, утраты стабильности и чувства безопасности (метафора «разрушенного дома»).
3. **Алкоголизм и неумеренное употребление спиртных напитков** супругом. Как правило, такая мотивировка используется преимущественно женщинами. В последнее время к проблеме алкоголизма добавилась проблема наркомании. Это, к сожалению, становится довольно распространенным явлением в молодых семьях, брачный возраст которых не превышает пяти лет совместной жизни.

4. **Притязания одного из супругов на единоличное главенство**, нарушение норм равноправного общения в семье, авторитарный стиль поведения одного из супругов или склонность к авторитаризму обоих, что проявляется в нежелании взаимной уступки при решении важных для семьи проблем.
5. **Несправедливое распределение домашних обязанностей**, ролевая перегрузка женщин в силу трудностей совмещения производственных и семейных обязанностей. Особую значимость эта причина приобретает в семьях, где оба супруга работают, причем для жен важны профессионально-карьерные цели. Достаточно часто конфликты в семье возникают в силу отсутствия единства супругов в вопросе о том, в какой мере женщина должна посвятить себя работе, карьере и в какой – семье.
6. **Вмешательство прародителей** в семейную жизнь молодых супругов. По данным исследователей, примерно 8 % разведившихся молодых супругов (стаж супружества до двух лет) в качестве причины развода указывали вмешательство в их жизнь родителей, в то время как среди супругов со стажем семейной жизни более пяти лет – только 0,6 %.
7. **Несогласованность и противоречивость взглядов на воспитание детей**. Чаще всего разногласия между супругами возникают на 5-10-м году брака, то есть с момента включения детей в общественную систему воспитания (детский сад, школа), требующего от отца более активного участия.
8. **Отсутствие общих увлечений и интересов супругов**. Отсутствие общих увлечений приводит к тому, что супруги в большинстве случаев проводят досуг отдельно, тем самым увеличивая разрыв в своих интересах. Поскольку с момента рождения ребенка жена оказывается «привязана» к дому и ее возможности досуга значительно ограничиваются, возникают и усиливаются конфликты по поводу «несправедливого» распределения свободного времени между супругами и предоставления им возможности полноценного отдыха.
9. **Несходство характеров, несовместимость взглядов и ценностей**. Чертами характера партнера, вызывающими раздражение и отчуждение в супружеской паре, являются мелочность, нечестность, легкомысленность, непрактичность, недоверчивость, неуравновешенность и другие личностные особенности.
10. **Неадекватность мотивов заключения брака**, психологическая неготовность супругов к вступлению в брак. Как правило, в этом случае семья распадается достаточно рано, и этот распад нередко обусловлен идеализированными представлениями молодых людей о браке и недостаточным знанием партнера. Адекватность представлений о партнере позволяет молодым супругам эффективно построить свое общение и ролевое взаимодействие, найти путь конструктивного разрешения конфликта, выработать совместные семейные ценности, нормы и правила «семейной игры» и тем самым избежать деструкции семьи и ее распада.

11. **Сексуальная дисгармония супружеских отношений.** Признавая безусловную необходимость обращения супружеской пары к сексологу, подчеркнем, что в подавляющем большинстве случаев в основе сексуальных дисгармоний лежат психологические причины, разрешение которых с необходимостью требует участия психолога-консультанта.
12. **Насилие в семье,** агрессивное поведение супруга, включающее все формы проявления агрессии от физического насилия до ворчливости и раздражительности.
13. **Принадлежность супруга к определенной профессии** или включенность в виды деятельности, которые не могут быть приняты партнером в силу ценностных, религиозных, политических, этических и других убеждений и принципов.
14. **Совершение супругом уголовно наказуемого деяния,** асоциальное и противоправное поведение.
15. **Неудовлетворенное желание иметь детей** одним из супругов и отказ от разрешения проблемы с использованием современных методов медицинской репродуктологии или усыновления ребенка.
16. **Материальные, финансовые и жилищные проблемы** семьи, неудовлетворенность низким или просто не устраивающим одного из брачных партнеров, чаще всего жену, уровнем жизни.

Но следует отметить, что указанные причины перестают быть объективными для понимания количества разводов. Часто психологи подтверждают причины разводов казахстанских семей, указанные американским исследователем К. Витакером. Он видит несколько причин разводов:

- муж и жена начинают исполнять функции отца и матери, так и не став личностями;
- неспособность молодых людей действовать самостоятельно, независимо от других, особенно от своих родителей, а отсюда – неспособность справляться самому со своими проблемами;
- социально-культурные аспекты, которые не столько скрепляют, сколько разрушают семью. Например, появление новых ценностей в культуре (сексуальной свободы и одновременно свободы от брака) негативно влияет на институт семьи в целом.

По данным Министерства образования и науки РК в 2016 году 72 000 детей рождены вне брака, искусственно прервали беременность 1418 подростков в возрасте до 17 лет.

Подводя итоги этой главы можно сделать вывод, что одной **из главных причин распада семей является психологическая и практическая неподготовленность супругов к браку, отсутствие самостоятельности молодых людей.** Поэтому необходима единая обязательная программа подготовки молодых людей к семейной жизни.

Список используемой литературы:

1. Андреева Т. В. Семейная психология. СПб.: Речь, 2004. — 244 с.
2. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – Москва: МГУ, 1987. – 175 с.
3. Дружинин В.Н. Психология семьи. – СПб.: Изд. Питер, 1996. – 368 с.
4. Жаназарова З.Д. Социологический анализ структуры взаимоотношений современной семьи: Автореф. дис. ... канд. социолог. наук. — Алматы, 1998. – 30 с.
5. Кабакова М.П. Психологические аспекты стабилизации супружеских отношений: монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2015.-190 с.
6. Кон И.С. Введение в сексологию. – Москва: Медицина, 1989.- 320 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия. Справочник практического психолога. — Москва: Изд-во ЭКСМО, 2006. – 992 с.
8. Коменский Я.А. Избр. пед. соч.: В 2 т.– М., 1982. –Т.1. – 656 с.
9. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - Москва: Класс, 1998. - 304 с.
10. Обозов Н. Н., Волкова А. Н. Супружеская совместимость. Ее уровни и факторы //Психологический журнал. –1982. — Т.3, № 2. – С.147-151.
11. Харчев А.Г. Социология семьи. Проблемы становления науки. <https://www.livelib.ru/author/560019/top-anatolij-harchev>
12. Целуйко В.М. Психология современной семьи. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004. - 324 с.
13. Шмелев А. Г. Острые углы семейного круга // Педагогический факультет. - 1986. - № 6. – С. 46-55

Кризисы нашей жизни



Положение семьи в Казахстане на современном этапе.



Психологический портрет ребенка из неполной семьи.



Кризисы развития и ситуации. Развод как острый кризис семьи, как его пережить?



Влияние семейных кризисов и кризисов развития на социализацию личности на разных возрастных этапах.

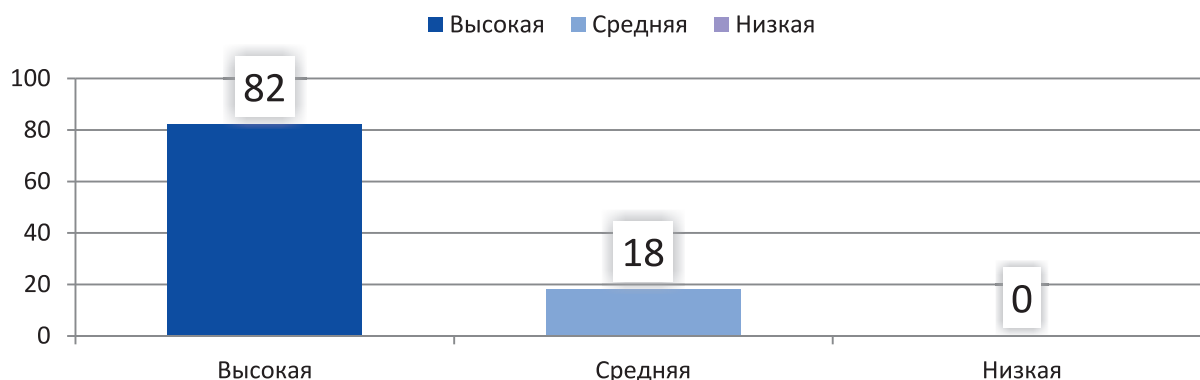
Меняется мир, меняемся мы, меняются семейные ценности, что приводит к деформации семьи, часто к полному ее распаду. По статистике, Казахстан вошел в топ-10 стран по уровню разводов. За последние 10 лет казахстанцы заключили больше 1,5 млн браков. Каждый третий из них распался. 83 % из них имеют несовершеннолетних детей. Чаще после расторжения брака дети остаются с матерью. Отцы при этом, по мнению специалистов, участвуют в воспитании всего на 7-13 %. Психологический портрет современного ребенка, выросшего в неполной семье, был получен в ходе реализации проекта «Школа настоящих мужчин» в Дворовом семейном клубе «Замандас» г.Нур-Султан при поддержке Фонда развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust».

Были изучены такие компетенции личности как тревожность, агрессивность, самооценка, уровень коммуникаций. Были выбраны эти критерии, так как именно от их уровня зависит успех личности в жизни.

Тревожность личности может различаться перепадами во времени, присутствием осознаваемых неприятных опасений, переживаний беспокойства. Появление тревоги у человека является реакцией на определенные стрессы, чаще психологического или социально-психологического характера.

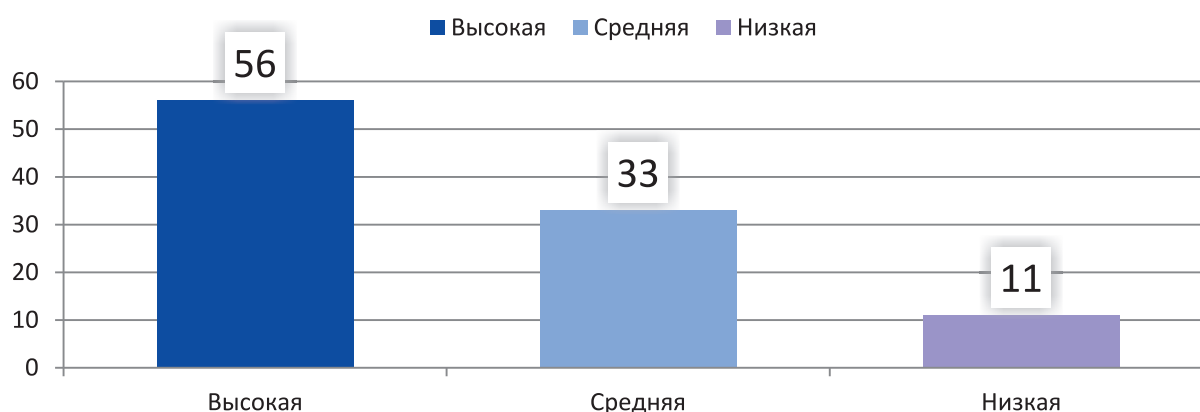
Личности с высокой тревожностью способны испытывать угрозу своей самооценке и благосостоянию во многих жизненных ситуациях, и при этом реагировать весьма болезненно. Людям с **повышенной оценкой тревожности** необходимо формировать чувство уверенности в себе, в своих силах и в успехе. Им следует избавляться от мощной внешней требовательности, категоричности. Если у человека низкий показатель личностной тревожности, то напротив, необходимо побуждение активности, заинтересованности, а также чувства ответственности в решении определенных задач.

Показатель тревожности у детей, выросших в неполной семье (%)



Агрессивность (лат. *aggressio* — *нападать*) — свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных способов для достижения своих целей.

Показатель агрессивности у детей, выросших в неполной семье (%)



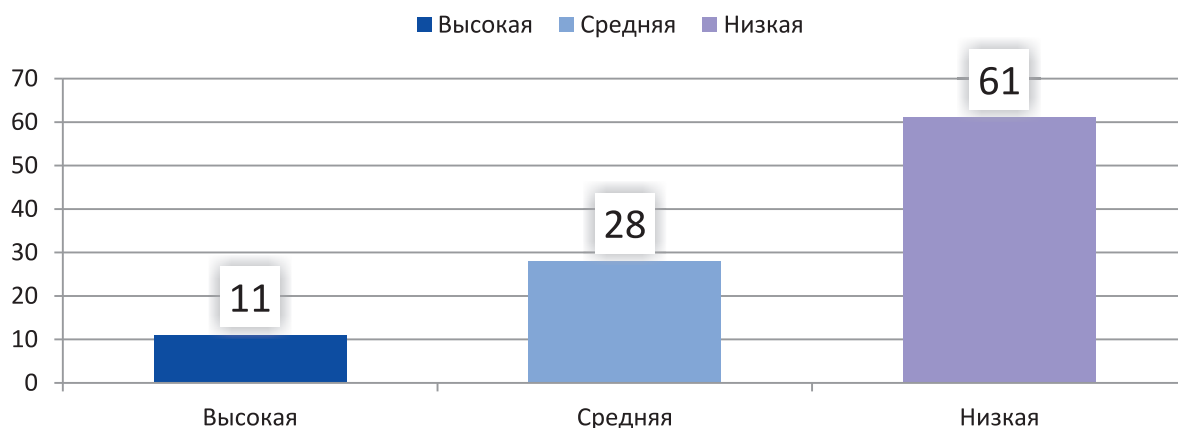
Самооценка – это способность личности проводить оценивание себя, собственных внешних данных и качеств характера, своих возможностей и общественной роли, отношения и восприятия окружающими, разный уровень самооценки напрямую влияет на поведение человека. Именно он становится регулятором его поступков. От него зависит, как будут строиться взаимные отношения личности и окружающих его людей. – качества, из которых складывается самооценка.

Завышенная (высокая) самооценка характерна для людей с признаками нарциссизма, которые бывают всегда о себе высокого мнения. Часто их позиция расходится с восприятием их окружающими.

Адекватная самооценка (уровень средней выраженности) характеризуется самокритичностью, требовательностью к самому себе, собственным отношением к личным победам и поражениям.

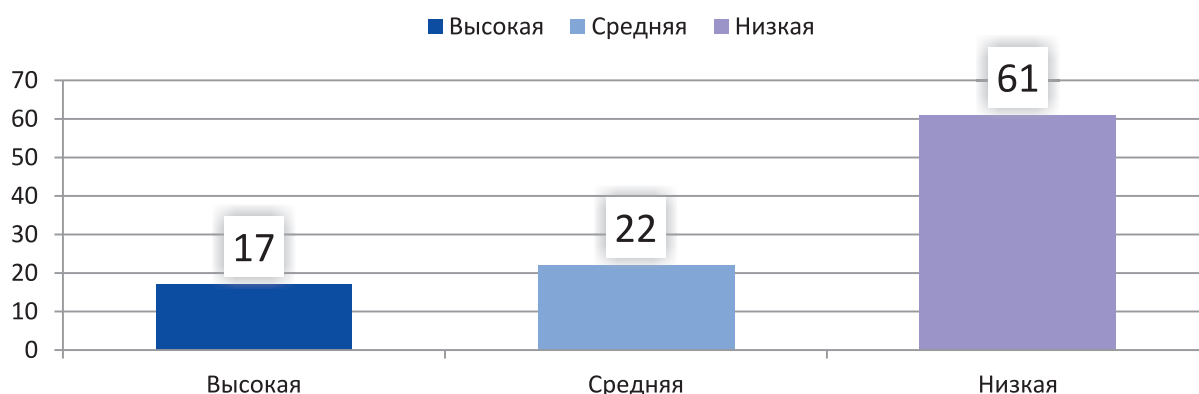
Заниженная самооценка даст неправильное развитие самосознания. Если даже человек обладает высоким интеллектуальным и духовным потенциалом, уничижительное мнение о самом себе может привести к нереализованности и многочисленным комплексам неполноценности.

Показатель самооценки у детей, выросших в неполной семье (%)



Коммуникативные навыки - навыки эффективного общения. Сюда обычно относят легкость установления контакта, поддержание разговора, умение договариваться.

Показатель уровня коммуникации у детей, выросших в неполной семье (%)



Важно отметить, что другие исследователи, работающие с мальчиками из полных семей, отмечают, что данные критерии у них имеют иные показатели.

Как было сказано выше, современная семья переживает сложный этап эволюции, трансформации традиционной модели. Изменяются виды семейных отношений и воспитания детей. Условно все существующие раздоры в жизни рассматриваются как два варианта кризисов: развития и ситуации. В первом случае это естественные

для каждой личности факторы (рождение, кризис трех лет, подростковый возраст). Во вторую категорию попадает большинство семейных конфликтов: объединение разных традиций, изменение материального положения, переезд, рождение ребенка с ограниченными возможностями.

Признаки назревающего кризиса несложно определить:

- ✓ вы все чаще ссоритесь и раздражаетесь по пустякам;
- ✓ перестали интересоваться делами друг друга;
- ✓ не можете спокойно договориться по большинству вопросов;
- ✓ пропало желание рассказывать друг другу о новостях, проблемах, радостях;
- ✓ один из партнеров вынужден постоянно уступать другому;
- ✓ нет стремления нравиться друг другу;
- ✓ у одного из супругов формируются аддикции (зависимое поведение от наркотиков, алкоголя, игры) и т. д.



Когда это сопровождается действиями, выходящими за рамки правового поля (есть угроза жизни и здоровью членов семьи, их благополучию), важно обратиться в социально-психологические службы по защите от бытового насилия, правоохранительные органы.

При возникновении **конфликта между родителями** ребенок фактически становится разменной монетой, орудием борьбы, именно в таких ситуациях ведущим **методом воспитания становится противоречивый**. Например, резкий переход от строгого стиля воспитания к либеральному и наоборот. Подобное отношение родителей содействует формированию таких черт характера, как упрямство, тревожность, неустойчивая самооценка. Когда родители стремятся к максимальному удовлетворению потребностей своих детей, у них страдают произвольность, целеустремленность; недостаточно усваиваются нравственные нормы. А жесткий контроль приводит к тому, что ребенок не имеет возможности совершать самостоятельные поступки, перед ним ставятся многочисленные ограничения и запреты, не формируются инициатива и чувство долга. Задача родителей – воспитание, и даже в кризисной ситуации об этом нельзя забывать. В процессе конфликта родителей в детской душе возникает страх – «я нехороший, они ссорятся из-за меня», формируется стремление помирить родителей, развивается невроз (высокий уровень напряжения), выступающий неким тормозом, как следствие – низкая самооценка, ухудшение мыслительной деятельности, как правило, у школьников снижается успеваемость. Если же оба супруга заинтересованы в выходе из конфликта, если они способны проанализировать ситуацию, найти истинную причину раздора, то семья самостоятельно преодолет проблемы.

Если вы все-таки решили развестись, не можете или не хотите склеивать разбитую чашу – нужно быть честным с ребенком. Объясните ему, что происходит, при этом не умаляя достоинств друг друга.

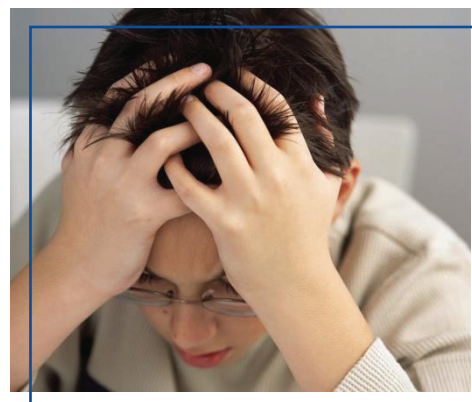
Развод – это трудный период жизни ребенка. Многие считают, что развод для ребенка не является чем-то исключительным, поскольку рядом сейчас много детей из неполных семей, но ребенок сравнивает свое положение не только с положением других детей, но и со своей прежней жизнью. А нужно ли говорить с ребенком о разводе? Психологи считают – обязательно! Постоянные недомолвки могут привести к страхам и другим нежелательным эффектам, тем более, что ребенок все равно рано или поздно об этом узнает. Нет ничего плохого в том, что ваша жизнь сложилась именно так. Если ваше решение развестись окончательно, и вы не видите иного выхода из сложившейся ситуации, первый вопрос, возникающий перед вами, – как сообщить об этом детям. Совершенно ясно, что лгать детям нельзя. С другой стороны, понятно, что и всю правду о ваших отношениях иногда сказать бывает невозможно, не травмируя ребенка. Продумайте те аргументы, которыми вы будете мотивировать ребенка изменения в вашей семье.

На что следует опираться старшим в беседе с детьми? Обратите внимание на три психологических «маяка»:

- 1. Ориентация на будущее.** Лучше если вы немного отвлечетесь от грустной деятельности и мысленно перенесетесь в будущее, ту точку на временной оси, из которой все текущие изменения покажутся незначительными, а ваши переживания и проблемы – просто пустяками. Думайте и говорите не о том, что происходит сейчас, а о том, что будет через несколько лет.
- 2. Построение благоприятной перспективы.** Думайте и говорите о лучшем, что вы приобретете в результате развода, и что ждете от жизни вообще, даже если этого и не так уж много. Будьте готовы принять изменения к лучшему – как много проходит мимо нас оттого, что мы не умеем читать знаков, которые дает жизнь! Поэтому усиливайте лучшее и ослабляйте худшее – это полезное правило не только для серьезного разговора с ребенком!
- 3. Отношение к разводу как к переходящему событию.** Как бы вы это не переживали и ни ощущали сами, ваш родительский долг – уменьшить значение происходящего в жизни ребенка. Для этого стоит поговорить и о других сторонах действительности – о детских праздниках, каникулах, выборе профессии и других вещах, которые наполняют жизнь и в течение некоторого времени позволят вашей семье продержаться на «плаву». Другой вопрос, когда сказать. Скажите тогда, когда событие уже свершилось или, по крайней мере, принято безоговорочное решение о разводе. **Но не откладывайте разговор надолго, особенно если ваш ребенок подросток.** Он может догадаться о происходящем еще до разговора, и тогда вы можете потерять его доверие. Если же ваш ребенок

совсем мал, то отложите разговор до того момента, когда у ребенка возникнут вопросы о родителе. **И еще один вопрос, где говорить.** Нужно постараться провести этот сложный разговор в спокойной доброжелательной обстановке. **Хорошо настроить ребенка перед беседой,** провести свободное время вместе. Может быть, сходить куда-нибудь с ним вместе. Или же, если ребенок маленький, поиграть в какие-то любимые игры. Важно, чтобы вы были взаимно рады этому общению. Затем выберите время, чтобы никто и ничто не отвлекало вас. Если дома нет условий для спокойной беседы, то нужно выбрать уединенное место, где ничто не будет отвлекать внимания ребенка. Это может быть прогулка за городом или укромный уголок парка. Главное, чтобы не было спешки и недосказанности, и посторонние вам не мешали. У вас должно быть достаточно времени, чтобы поговорить. Посмотрите на состояние ребенка, желательно чтобы он не болел и хорошо себя чувствовал в этот момент. Он не должен быть уставшим к вечеру или, наоборот, неестественно перевозбужденным, например, после подвижных игр. Возможно, у ребенка возникнет острая реакция – слезы, гнев. Нужно быть готовым к этому. Кого-то нужно приласкать, попытаться отвлечь чем-либо, а кого-то оставить в покое, но все-таки быть неподалеку. Постарайтесь контролировать себя и воздержаться от типичных ошибок разводящихся родителей. **Для этого запомните три «нельзя».**

- *Нельзя* обвинять супруга при ребенке;
- *Нельзя* обвинять в происходящем других родственников («Вот результаты действий твоей любимой бабушки...»)
- *Нельзя* обвинять самого ребенка в том, что случилось («Ты плохо себя вел, много болел, уходил из дома, курил, не помогал мне...»).



Но прежде чем приступить к разговору, нужно еще раз хорошо все продумать: как понятно и правдиво объяснить детям, что произошло между вами. Насколько бы грамотно вам ни удалось провести первую беседу с ребенком, негативных последствий этого крутого поворота в жизни ребенка не удастся избежать совсем. Только в одном случае это решение воспринимается ребенком с облегчением: если один из родителей был для ребенка источником угрозы и объектом страха, что чаще случается в семьях с проблемами насилия и алкоголизма. Во всех же других обстоятельствах поведение ребенка изменится, как оно меняется у всех людей, переживающих психологический стресс.

Примечательно, что реакция на сообщение о разводе может последовать сразу, а может быть отсроченной во времени. Если она наступает по прошествии трех недель и больше, психологи говорят о так называемом синдроме посттравматического стресса.

Три типа поведения человека, переживающего посттравматический стресс:

Экспрессивный тип – ребенок проявляет сильные чувства, может кричать, плакать, смеяться или рыдать, дрожать, раскачиваться, при этом, будучи не в состоянии сдержать своих действий.

Контролирующий тип – ребенок «успешно» сдерживает себя, и его внешнее поведение не отличается от поведения других сверстников. Он может производить даже впечатление более спокойного, чем в обычном состоянии, или совсем бесчувственного. Однако это впечатление обманчиво: сдержанность может привести к неожиданным, на первый взгляд необъяснимым, болезням.

Шоковый тип – Ребенок совсем подавлен, оглушен, трудно понять, не зная событий, что с ним произошло. Он производит впечатление отсутствующего, пребывающего в другом мире.

Смешанный тип - типы реакций сменяют друг друга. Признаки посттравматического шока разнообразны. Это могут быть навязчивые мысли и яркие воспоминания о родителе, о его прикосновениях, запахах, каких-то эпизодах общения. Это может быть, наоборот, избегание всего, что связано с травмой развода – вещей родителя, его имени, упоминания о его профессии, любимом времяпрепровождении и т.д. Возможно, что ребенок вообще забудет, вычеркнет из жизни определенный период времени – как предразводный, так и после разводный, так что впоследствии не сможет вспомнить событий и обстоятельств жизни этого времени. В поведении стрессы часто приводят к тому, что, например, ребенок младшего возраста начинает вести себя так, как будто он совсем маленький: забывает то, чему научился, что усвоил недавно – перестает ходить на горшок, разучивается чистить зубы или застегивать пуговицы, возвращается к тем играм, которые забавляли его, когда он был младше. Возможно при этом, что игры становятся более агрессивными, ребенок может ломать игрушки, отрывать у кукол руки, ноги, волосы. Проявляя сверхбдительность, он в то же время проверяет, на месте ли игрушки, не пропали ли они, как исчез из жизни его родитель. Игры на исчезновение – появление представляют собой как раз психологическое «отреагирование» стрессов, вызванных разлукой с близким человеком. Изменяется и отношение к себе – чувство «брошенности» приводит к тому, что ребенок начинает ощущать себя никому не нужным, брошенным. Поэтому многие стремятся в такие периоды к уединению, уходу от людей. Дети могут не замечать обращенных к ним вопросов, замечаний, интуитивно занимают место, где их никто не увидит – за диваном, под столом... Нередко, к сожалению, случается, что странности ребенка родители относят на счет его дурного воспитания, плохих привычек или желания «насолить» старшим, нарочно вывести их из терпения. Даже если это так, прежде чем наказывать ребенка, все же задумайтесь, какую цель он бессознательно при этом реализует? Может быть только таким способом ему удастся привлечь к себе внимание родных и близких.

Итак, если ваш кризис затянулся, обратите внимание на следующие факторы:

- Ребенок уединяется, перестал проявлять интерес к играм
- Постоянно грустный
- Наблюдается регресс в развитии, как будто он опять маленький
- Стремится все время обратить на себя внимание, ведет себя вызывающе.



Эти изменения поведения ребенка должны быть вовремя замечены его близкими, чтобы суметь оказать ему психологическую поддержку. Но если вместо этого бывшие супруги продолжают «военные действия» и в этой борьбе каждый из родителей будет доказывать, что он лучше второго родителя, используя подкуп, шантаж, оскорбления в адрес родственников противоположной стороны, последствия могут быть печальными:

уход в виртуальную реальность, заикание, навязчивые движения, могут развиваться соматические заболевания.

Помните, ребенку дороги оба родителя! Цените его любовь к вам! Очень важно, что после развода надо так относиться друг к другу, будто вы только что встретились. Не вовлекайте детей в свой конфликт, сохраните им детство, ведь это самая прекрасная пора в нашей жизни!

В полной семье тоже встречаются проблемы: многие современные папы для своей семьи чаще всего являются источником финансовой поддержки, считая на этом свой долг перед семьей исполненным. В связи с этим все больше отцов передают свои воспитательные функции жене и другим родственникам. Однако отец является одной из ключевых фигур в жизни ребенка. Он вносит большой вклад в воспитание, в развитие его способностей, приобретение им различных навыков. **Процесс усвоения индивидом социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения общества, к которому он принадлежит, называется социализацией.** Он включает в себя передачу и овладение знаниями, умениями, навыками, формирование ценностей, идеалов, норм и правил социального поведения. Чтобы понять роль обоих родителей на разных этапах развития личности ребенка важно рассмотреть понятие «социализация», включающее типы, агенты, институты и стадии социализации.

В социологической науке принято выделять **два основных типа социализации:**

1. первичная - усвоение норм и ценностей ребенком;
2. вторичная - усвоение новых норм и ценностей взрослым человеком.

Агенты социализации — это конкретные **люди**, ответственные за обучение культурным нормам и социальным ценностям.

Институты социализации — **учреждения**, влияющие на процесс социализации и направляющие его.

В зависимости от типа социализации рассматриваются первичные и вторичные агенты и институты социализации.

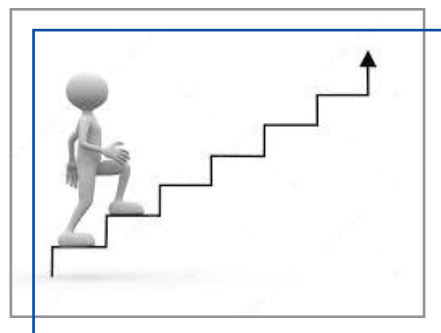
Агенты первичной социализации - родители, братья, сестры, бабушки, дедушки, другие родственники, друзья, учителя, лидеры молодежных группировок. Термин “первичная” относится ко всему, что составляет непосредственное и ближайшее окружение человека. Следовательно, если семья в затяжном конфликте, не может выйти из кризиса, в него вовлечены родственники с обеих сторон, идет нарушение социализации, что может привести к развитию девиантного (например, противоправного) поведения. Более подробно мы расскажем об этом ниже.

Агенты вторичной социализации - представители администрации школы, университета, предприятия, армии, полиция, церкви, сотрудники средств массовой информации. Термин “вторичная” описывает тех, кто стоит во втором эшелоне влияния, оказывая менее важное воздействие на человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что полноценная семья является основой формирования личности, ее не может заменить ни армия, ни полиция, ни интернет.

Важность семьи подчеркивается и тем, что она относится к первичному институту социализации. Вторичные институты — это государство, его органы, университеты, церковь, средства массовой информации и т. д.

Анализ стадий процесса социализации личности по Э.Эриксону помогает понять роль отца в жизни ребенка на каждом возрастном этапе и его роли в становлении личности. **Стадии развития показывают,** что взросление представляет собой длительный и последовательный процесс, включающий в себя как спокойные периоды, так и кризисы(каждый этап начинается и заканчивается кризисом) Важно помнить, что развитие идет поэтапно, как будто вы ведете ребенка по ступенькам вверх.

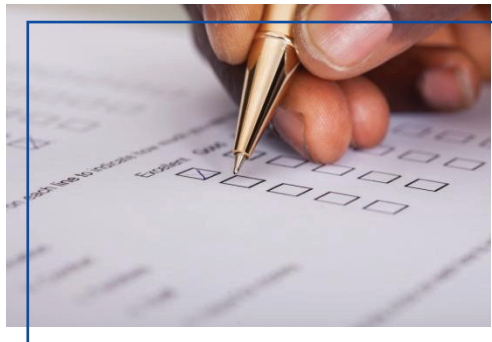


Стадия младенчества (от 0 до 1,5 года). На этой стадии главную роль в жизни ребенка играет мать, она кормит, ухаживает, дает ласку, заботу, в результате у ребенка формируется базовое доверие к миру. Динамика развития доверия зависит от матери. Дефицит эмоционального общения с младенцем приводит к резкому замедлению психологического развития ребенка. Но насколько у матери хватит энергии на эмоциональное общение с младенцем, во многом зависит от отца, её мужа: есть ли у женщины возможность для полноценного отдыха, получает ли она достаточно внимания и заботы от своего супруга.

Стадия раннего детства (от 1,5 до 4 лет). Эта стадия связана с формированием автономии и независимости. Ребенок начинает ходить, обучается контролировать себя. В три года у детей происходит половая идентификация (определение себя по полу). И

если у ребенка есть пример обоих родителей, то мальчики и девочки легче справляются с этим кризисом. Девочки осознают, что они как мама, мальчики понимают, что они как папа.

Стадия детства (от 4 до 6 лет). На этой стадии ребенок уже убежден, что он личность, так как он бегает, умеет говорить, расширяет область овладения миром, у ребенка формируется чувство предприимчивости, инициативы, которое закладывается в игре. Игра важна для ребенка, так как формирует инициативу, развивает творческие начала. Ребенок осваивает отношения между людьми посредством игры, развивает свои психологические возможности: волю, память, мышление и т.д. Но если родители сильно подавляют ребенка, не уделяют внимания его играм, то это отрицательно сказывается на развитии ребенка, способствует закреплению пассивности, неуверенности, чувства вины. На этой стадии ребенок нуждается в поддержке и восхищении родителя противоположного пола, т.е. девочкам рядом нужен папа, мальчикам –мама.



Практическое задание.

Анкета для пап «Какой Вы отец?»

Инструкция: пожалуйста, ответьте на вопросы «да» или «нет»

1. Согласны ли Вы, что функции отца шире, чем только финансовое обеспечение семьи?
2. Уделяете ли Вы своему ребенку более 2 часов в день (совместные прогулки, игры, творчество)?
3. Считаете ли Вы, что недопустимо курить там, где находится ребенок?
4. Вы приводите ребенка в детский сад и забираете его?
5. Знакомы ли Вы с воспитателями группы, знаете, как их зовут?
6. Прививаете ли Вы ребенку трудовые навыки?
7. Занимаетесь ли с ним спортом?
8. Как Вы думаете: надо ли с ребенком заниматься дома?
9. Поощряете игры ребенка с друзьями у Вас дома?
10. Вы легко договариваетесь со своим ребенком?
11. Нуждаетесь ли Вы в каких-либо рекомендациях по воспитанию ребенка со стороны педагогов детского сада?

Если большинство Ваших ответов «Да», Вы хороший, внимательный отец! Если получилось более пяти ответов «Нет», Вам стоит пересмотреть свою роль в воспитании ребенка.

Стадия, связанная с младшим школьным возрастом (от 6 до 11 лет). На этой стадии ребенок уже исчерпал возможности развития в рамках семьи, и теперь школа приобщает ребенка к знаниям о будущей деятельности. Если ребенок успешно овладевает знаниями, он верит в свои силы, уверен, спокоен. Неудачи в школе приводят к появлению чувства своей неполноценности, неверия в свои силы, отчаяния, потере интереса к учебе. Эти процессы усиливаются, если родители постоянно ругают, критикуют, обвиняют в неудачах друг друга.

Стадия отрочества (от 11 до 20 лет). На этой стадии формируется центральная форма эгоидентичности (личностного «Я»). Бурный физиологический рост, половое



созревание, озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения — вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к нему о самоопределении. На этот этап приходится самый сложный возрастной кризис: подростковый (11-15 лет). Об этом периоде написано и сказано много, но он по-прежнему остается трудным, как для подростка, так и для его близких. В литературе он описан как «возраст второй перерезки

пуповины», «негативная фаза полового созревания». Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении личности. Человеческое Я и мир разделены более, чем в иные периоды.

Симптомы подросткового кризиса:

- ✓ снижение продуктивности в учебной деятельности;
- ✓ негативизм.

Ребенок как бы отталкивается от среды, враждебен, склонен к ссорам, нарушениям дисциплины. Одновременно испытывает внутреннее беспокойство, недовольство, стремление к одиночеству, к самоизоляции. У мальчиков негативизм проявляется ярче и чаще, чем у девочек, и начинается позже - в 14-16 лет. Поведение подростка во время кризиса не обязательно имеет негативный характер. Л. С. Выготский пишет о трех вариантах поведения:

- негативизм ярко выражен во всех областях жизни подростка. Причем это длится либо несколько недель, либо подросток надолго выпадает из семьи, недоступен уговорам старших, возбудим или, наоборот, туп. Это трудное и острое протекание наблюдается у 20 % подростков;

- ребенок - потенциальный негативист. Это проявляется лишь в некоторых жизненных ситуациях, главным образом как реакция на отрицательное влияние среды (семейные конфликты, угнетающее действие школьной обстановки). Таких детей большинство, примерно 60 %;

-негативных явлений нет вовсе у 20 % детей.

Как важно, чтобы в это трудное время становления личности рядом были понимающие родители, поддерживающие взрослые!

Практическое упражнение.

«Рисуем вместе». Сядьте со своими детьми вокруг одного большого листа бумаги, возьмите на каждого участника краски и кисти. Выполните следующие задания:

1. В течение 10 минут обсудите сюжет картины.
2. Молча, сообща нарисуйте картину (20 мин).
3. Обсудите, как шла работа (как шло обсуждение, чью идею приняли, слушали ли друг друга, как рисовали, было ли четкое распределение обязанностей, понравился ли результат, что мешало, что помогало работе. Чему научились?

Стадия юности (от 21 до 25 лет). На этой стадии для человека становится актуальным поиск спутника жизни, сотрудничество с людьми, укрепление связей со всей социальной группой, человек не боится обезличивания, он смешивает свою идентичность с другими людьми, появляется чувство близости, единства, сотрудничества, интимности с определенными людьми.

Э. Эриксон пишет, что это одна из мощнейших сил в человеке «любовь состоит во взаимной преданности, подавляющей эгоизм, присущий разделенным функциям». Любовь принимает много различных форм. Но если между взрослыми людьми наступает настоящая близость, то любовь включает в себя принятие личности партнера и взаимное уважение.

Однако если человек испытывает трудности в процессах общения, проявления любви, он замыкается, закрепляется изоляция, одиночество.

Стадия зрелости (от 25 до 55/60 лет). На этой стадии развитие идентичности идет всю жизнь, ощущается воздействие со стороны других людей, особенно детей: они подтверждают, что ты им нужен. На этой же стадии личность вкладывает себя в хороший, любимый труд, заботу о детях, удовлетворенность своей жизнью. На этой стадии человек проживает два кризиса: кризис тридцати лет и кризис середины жизни.

Симптоматика *кризиса тридцати лет* проявляется в виде ощущения монотонности, заданности, предопределенности. Возникают сложности в семье и на работе. В семье - ощущение одиночества среди близких людей («меня не понимают»). На работе - потеря значимости своей профессии и интереса к ней; неудовлетворенность выбором профессиональной сферы и состоянием своей карьеры. Выход из кризиса - в расширении жизненной перспективы.

Кризис середины жизни переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он называется кризисом середины жизни, потому что 40—45 лет - некий психосоциальный рубеж, психологический водораздел, означающий, что человек прожил половину жизни, достиг вершины своего развития, а далее в его жизни начинается спад. Принять этот

спад - значит сделать переоценку ценностей, в этом и заключается суть кризиса. Кризис середины жизни не связан с внешними событиями и поэтому не может быть решен через внешние события. Это экзистенциальный (духовный) кризис, который решается человеком только через внутреннюю работу.

Стадия старости (старше 60 лет). На этой стадии происходит создание завершенной формы эгоидентичности на основе всего пути развития личности, человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое «Я» в духовных раздумьях о прожитых годах. Человек «принимает» себя и свою жизнь, осознает необходимость в логическом завершении жизни.

Если сфера продуктивности человека не расширяется, он рискует стать жертвой скуки и стагнации (застоя). Если человек не востребован, он будет страдать от нарциссизма и погруженности в себя. Все сильные человеческие качества, приобретенные в предыдущих стадиях жизни: надежда, автономная воля, инициатива, умение, верность, любовь — оказываются основополагающими для решения задачи, стоящей перед старшим поколением - культивировать эти сильные качества в следующем поколении. «Взрослые должны стать в глазах следующего поколения образом божества и действовать как судья порока и распространитель идеальных ценностей, носитель ритуалов» (Э. Эриксон).

Авторитет и авторитаризм на этой стадии - две разновидности отношения к собственной власти. Под авторитаризмом понимается невеликодушное и бесплодное использование абсолютной власти для регламентации экономической и семейной жизни. Наверное, важно задуматься в молодости, чем мы будем гордиться в старости! И чем смогут гордиться ваши дети!

Чтобы иметь полное представление, какие последствия могут вызвать неразрешенные кризисы семьи, необходимо рассмотреть факторы социализации, соотношение которых на разных этапах различно.

В целом можно выделить пять факторов, оказывающих влияние на процесс социализации:

- 1) биологическая наследственность;
- 2) физическое окружение;
- 3) культура, социальное окружение;
- 4) групповой опыт;
- 5) индивидуальный опыт

Биологическое наследие каждого человека поставляет «сырые материалы», которые затем разнообразными способами преобразуются в личностные характеристики. Именно благодаря биологическому фактору существует огромное разнообразие индивидуальностей. Последующие четыре фактора неразрывно связаны со средой, в которой формируется ребенок.

Отклонение в социализации принято называть **девиацией**. В связи с этим в педагогике, психологии выделяют следующие типы девиантного поведения: аутодеструктивное, асоциальное и противоправное поведение.

Аутодеструктивное поведение - типы поведения с искажением процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам.

В результате, подростки вольно или невольно причиняют существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Аутодеструктивное поведение может проявляться в различных формах:

1. Суицидальное поведение.
2. Пищевая зависимость.
3. Химическая зависимость-наркомания, токсикомания, алкоголизм.
4. Фанатическое поведение – участие в деструктивных культурах, движении футбольных болельщиков и т.д.
5. Виктимное поведение (синдром жертвы).
6. Занятия экстремальными видами спорта.

Асоциальное поведение несовершеннолетних – это нарушение норм и правил, принятых в обществе, например, нецензурная брань, нарушение общественного порядка, проявление агрессии и грубости в общении, нежелание учиться и т.д. А.А. Реан рассматривает проблему такого поведения детей и подростков как комплексную социальную проблему. При этом, по мнению автора, особое внимание должно уделяться анализу непосредственного окружения таких подростков (семье, друзьям), а также современным СМИ, транслирующим сцены жестокости и насилия. Развитию асоциального поведения подростков способствуют сложившиеся у него социально-психологические факторы, например: трудности в общении со сверстниками, неуверенность, заниженная самооценка, перенесенное насилие. Все то, о чем говорилось выше.

Противоправное поведение направлено против норм права: закона или условий договора. Противоправным признается поведение лица, которое, во-первых, нарушает норму права и, во-вторых, одновременно нарушает субъективное право другого конкретного лица. Противоправное поведение имеет такие формы, как правонарушение и преступление.

Практическое упражнение. Тест «Стили семейного воспитания»

(Авторы-составители: Е.В. Трофимова, О.Н. Хахлова)

Уважаемые родители!

С помощью этого теста попробуйте оценить свойственный вам стиль семейного воспитания. Из четырех вариантов ответа выберите самый предпочтительный для вас.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека - наследственностью или воспитанием?

- А. Преимущественно воспитанием.
- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Абсолютно с этим согласен.
- В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

- А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)
- Б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легове)
- В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)
- Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

- А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
- Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
- В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
- Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

- А. Если попросит, можно и дать.
- Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
- В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
- Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

- А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
- Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.
- В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
- Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

- А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
- Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.
- В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
- Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?

- А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
- Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
- В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
- Г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

- А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
- Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
- В. Расстроюсь.
- Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

10. Считаете ли вы, что подаете (будете подавать) ребенку достойный пример?

- А. Безусловно.
- Б. Стараюсь.
- В. Надеюсь.
- Г. Не знаю.

Обработка результатов.

Стиль поведения	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетный	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарный	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Либеральный	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Индифферентный	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением.

Постарайтесь понять, каким же вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Интерпретация результатов теста

- *Авторитетный стиль* (демократический, сотрудничество). Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции. Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

- *Авторитарный стиль* (автократический, диктат, доминирование). Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем. Родители своим стилем воспитания ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти. При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

- *Либеральный стиль* (попустительский, снисходительный). Вы высоко цените своего ребенка, считаете простительными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода? Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

- *Индифферентный стиль* (безразличный). Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с вашей стороны!

Модель социализации определяется тем, каким ценностям привержено общество, семья, какой тип социальных взаимодействий должен быть воспроизведен. Социализация организуется так, чтобы обеспечить воспроизводство свойств социальной системы. Если главная ценность общества — свобода личности, оно и формирует такие условия. Когда личности предоставляются определенные условия, она обучается самостоятельности и ответственности, уважению к своей и чужой индивидуальности. Это проявляется повсеместно: в семье, школе, в вузе, на работе и др. Причем, эта либеральная модель социализации предполагает органическое единство свободы и ответственности. Носителем этих социальных ценностей, их проводником является отец.









Уважаемые отцы, если ваша семья, переживая кризис, сталкивается с различными трудностями, важно помнить, что не все можно преодолеть, опираясь на свои силы! В современном мире, в наше стремительно меняющееся время необходимо обращаться за консультацией к специалистам. По многим вопросам воспитания ребенка и межличностных отношений в семье вам может помочь профессиональный психолог.

Список используемой литературы:

1. Ефимкина Р.П. Возрастная психология: Методические указания по курсу «Возрастная психология». Новосибирск. НГУ, 1994г. С.33-46
2. С. К. Нартова-Бочавер, М. И. Несмеянова, Н. В. Малярова, Е. А. Мухортова «Ребенок в карусели развода». Москва. Дрофа, 2001г. С.192
3. Реан А.А. Факторы риска девиантного поведения: семейный контекст. // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 4 С-105-110.
4. Семенов Н.Н. Белка в колесе. Подсказки для мамочек. Астана. АРТСТАТУСМедиа, 2017. С-269
5. Е.В. Трофимова, О.Н. Хахлова. Успешное замещающее родительство: книга для приемных родителей. Уфа, 2015. С- 200
6. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга, 1996. С-592
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. С-344
8. <https://informburo.kz>

Наталья Семененко, Варвара Полякова

Если конфликт неизбежен...

-  Понятие, виды конфликтов
-  Субъекты и участники конфликта
-  Функции конфликтов
-  Причины семейных конфликтов
-  Дети и конфликт
-  Стадии развития конфликтов
-  Особенности поведения в конфликтных ситуациях
-  Способы разрешения конфликтов

Понятие, виды конфликтов

Один философ сказал: «...тот, кто умеет управиться с конфликтами путем их признания и регуляции, берет под свой контроль ритм истории...» (Г.Дарендорф)

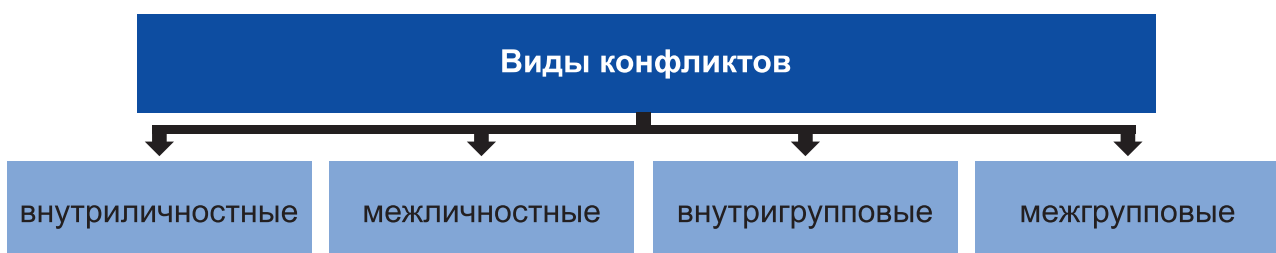
Бывают ли взаимоотношения без конфликтов?!

Конфликт является неотъемлемой частью не только в жизни каждого человека, но и общества в целом.

Конфликт в самом общем смысле - это отношение между двумя или несколькими участниками действия, это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

От чего может происходить **конфликт**:

- от противоречивости позиций сторон по какому-либо поводу;
- при несовпадении интересов, желаний, влечений;
- при противоположности целей или средств их достижения в данных обстоятельствах и др.



Межличностный конфликт — это наиболее часто возникающий конфликт. Возникновение межличностных конфликтов определяется ситуацией, личностными

особенностями людей, отношением личности к ситуации и психологическими особенностями межличностных отношений. Возникновение и развитие межличностного конфликта во многом обусловлены демографическими и индивидуально-психологическими характеристиками. Для женщин более характерны конфликты, связанные с личными проблемами, для мужчин — с профессиональной деятельностью.

Межличностные конфликты чаще всего бывают в семье. Ведь именно в семье происходят наиболее тесные контакты между людьми. И при этом каждый из членов семьи хочет жить, согласно своим идеям и взглядам, и не всегда получается соотнести их с привычками и убеждениями других членов семьи. На этой почве и происходят семейные конфликты.

Время от времени по разные стороны конфликта оказываются супруги, родители и дети, или люди среднего и старшего поколения. Конфликт может произойти не только тогда, когда члены семьи обладают разными взглядами и убеждениями. Иногда конфронтация возникает, когда люди не могут понять друг друга и из-за этого приходят к неправильному выводу. Это порождает претензии и обиды, и не всегда проблему получается урегулировать мирным путем.

Психологически малопродуктивное поведение в конфликте часто объясняется индивидуально-личностными особенностями человека. К чертам «конфликтной» личности относят нетерпимость к недостаткам других, пониженная самокритичность, импульсивность, несдержанность в чувствах, укоренившиеся негативные предрассудки, предубежденное отношение к другим людям, агрессивность, тревожность, невысокий уровень общительности и др.

Субъекты и участники конфликта, объект конфликта

Субъект - это активная сторона, способная создать конфликтную ситуацию и влиять на его ход в зависимости от своих интересов.

Участник конфликта может сознательно принять участие в конфликте, а может случайно или помимо своей воли быть вовлеченным в конфликт, кем часто становятся дети в конфликтных взаимоотношениях своих родителей.

Объект конфликта - конкретная причина, мотивация, движущая сила конфликта. Выявление основного объекта - непременное условие успешного решения любого конфликта. Но, одновременно, это иногда бывает очень сложная задача, т.к. во многих ситуациях стороны скрывают, маскируют, подменяют свои настоящие мотивы.

Важную роль в возникновении и развитии конфликта имеют и другие его участники:

- инициаторы (зачинщики);
- организаторы;
- пособники;
- посредники (медиаторы).

Инициаторы (зачинщики) - те участники конфликта, которые берут на себя инициативу в развязывании конфликта между другими лицами или группами. Это могут быть как основные, так и неосновные участники. После того как конфликт возник, инициатор конфликта может и не участвовать в нем.



Организаторы - группа лиц (или отдельное лицо), разрабатывающая общий план противоборства с оппонентом с целью разрешения противоречия в свою пользу. Организовать конфликт — значит продумать всю его динамику таким образом, чтобы предполагаемые выгоды в результате его окончания были больше, нежели потери. Организаторами могут выступать как основные, так и неосновные участники конфликта.

Пособники - лица, которые помогают участникам конфликта в его развязывании, организации и развитии. Пособниками могут выступать как спонтанные группы лиц, так и специально созданные, а также отдельные личности. Помощь, оказываемая пособниками, может носить самый разный характер: материальная, идеологическая, нравственная, ресурсная, информационная, административная и т.д.

Посредники (медиаторы) - третья сторона в конфликте и его косвенные участники. Роль посредника – это роль авторитетного помощника, призываемого субъектами конфликта для разрешения проблемы. В этой роли могут выступать как отдельные лица, так и группы людей.

Функции конфликта

Конструктивные функции конфликта:

- Конфликт выявляет имеющиеся сложности во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта);
- Конфликт устраняет нерешенные противоречия, в том числе и в деловых вопросах;
- Конфликт даёт возможность увидеть скрытые отношения;
- Конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение;
- Конфликт - это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное;
- Конфликт способствует развитию взаимоотношений между людьми;
- Конфликт способствует сплочению;
- Конфликт способствует снятию социальной напряженности и ликвидации стрессовой ситуации, помогает «выпустить пар»

Деструктивные функции конфликта:

- В конфликте переживаются отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям;
- В конфликте могут нарушаться деловые и личные отношения между людьми, снижаться дисциплина. В целом ухудшается социально- психологический климат;
- В конфликте ухудшается работоспособность и качество работы, появляются сложности восстановления межличностных отношений;
- В конфликте победители или побежденные представляются как враги;
- В конфликте происходят временные потери: на одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

Причины семейных конфликтов

Лев Толстой мудро заметил, что «... каждая несчастная семья несчастна по-своему». Примеры этому могла бы привести каждая из семей. Это что касается несчастья.

С конфликтами происходит тоже самое – причины их в разных семьях могут быть совершенно разными. Даже само прохождение брака через разные этапы своего существования может создавать конфликтные ситуации.



Выделяют следующие кризисные этапы развития семьи:

- Период «притирки», когда молодожены учатся жить, как супружеская пара;
- Рождение первого ребенка и освоение роли матери и отца;
- Рождение последующих детей;
- Когда ребенок идет в школу;
- Дети вступают в подростковый возраст;
- Взросление детей и уход из родительского дома;
- Кризис среднего возраста супругов;
- Выход супругов на пенсию.

Каждый из этих этапов может создавать различные стрессовые ситуации, которые, в свою очередь, способны послужить потенциальной причиной, вызывающей семейный конфликт. Изменения в семейном положении и в делах семьи тоже могут способствовать возникновению напряжения.

Причины возникновения напряжения в семье:

- Развод или разъезд супругов;
- Переезд на новое место жительства;
- Командировки на дальние расстояния и на долгое время;
- Необходимость работать в другом государстве;
- Изменение в финансовом положении семьи.

Из этого следует, что семейные конфликты и их причины могут быть совершенно разными. Отношение друг к другу, ценности и потребности каждого из членов семьи со временем могут измениться, и они могут почувствовать свою несовместимость с остальными.

Семейные конфликты и их причины всегда тесно связаны между собой.

Примеры некоторых причин конфликтов:

• **Невозможность выразить свои чувства.** В семьях с нездоровым психологическим климатом ее члены, как правило, скрывают свои чувства и отвергают их проявления другими людьми. Делают они это главным образом для того, чтобы избежать душевной боли и психологических травм;

• **Отсутствие связи.** В таких семьях очень редко происходит открытое общение между родственниками. Если возникают семейные конфликты, члены семьи начинают избегать друг друга, эмоционально отдаляясь и замыкаясь в себе;

• **Проявления гнева.** Если возникают какие-то проблемы, нездоровая семья пытается скрыть их, вместо того чтобы встретиться лицом к лицу и постараться их решить. В такой семье часто ведутся споры о том, кто несет ответственность за возникновение той или иной проблемы, и такие споры чаще всего приводят к вспышкам гнева и даже к применению силы. Такие отношения вызывают полный хаос и заставляет участников конфликта становиться глухими к чужим чувствам. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов на такой стадии отношений становятся весьма затруднительными;

• **Нечеткие границы «личной территории».** В таких семьях отношения носят нестабильный, хаотичный характер. Некоторые члены семьи подавляют остальных, не уважая их индивидуальность. Такое нарушение личностных границ может привести не только к конфликту, но и к действиям, которые можно подвести под определение «семейное насилие»;

• **Манипулирование.** Манипуляторы выражают свой гнев и разочарование единственно доступным им методом: они пытаются давить на других, чтобы вызвать у них чувство вины и стыда. Таким образом, они пытаются добиться, чтобы другие делали то, чего хотят сами манипуляторы;

• **Негативное отношение к жизни и друг к другу.** В некоторых семьях каждый относится к остальным с некоторым подозрением и недоверием. Они не знают,

что такое оптимизм, и у них, как правило, совершенно отсутствует чувство юмора. Родственники имеют очень мало общих интересов и редко находят общую тему для разговора. Закостенелые отношения. Бывает и так, что члены семьи понимают, что что-то идет не так, но у них не хватает мужества, чтобы попробовать что-то изменить и начать действовать как-то по-новому. Это создает большие трудности в отношениях, домочадцы не могут почувствовать себя свободно, чтобы развиваться, как личности. Они предпочитают жить прошлым, потому что в настоящем не могут справиться с негативными изменениями;

- **Социальная изоляция.** В большинстве своем члены психологически нездоровой семьи одиноки. Они изолированы друг от друга, и все их отношения развиваются (если они еще не потеряли способность развивать межличностные отношения) вне семьи. Чаще всего от такой изоляции страдают дети, растущие в условиях семьи с нездоровыми отношениями. Иногда для них становится характерным антисоциальное поведение, что в итоге приводит к еще большей личностной изоляции – в такой ситуации не остается даже друзей;

- **Стресс и психосоматические заболевания.** Невысказанные эмоции могут отрицательно сказаться на здоровье и стать причиной психосоматических заболеваний. Такой человек постепенно теряет энергию и уже больше не может заботиться о семье, как раньше. Как правило, он даже сам не осознает, что нездоров; не удивительно, что этого не понимают и его близкие. Они воспринимают его апатию как безразличие к проблемам семьи, и это служит толчком к возникновению конфликтов.

Дети и конфликт

Подрастающие дети часто становятся источником конфликтов. Любая ссора родителей имеет сильное неблагоприятное воздействие на ребенка. Даже если ребенок совсем маленький и еще ничего не понимает из того, что говорят взрослые, он начинает плакать практически сразу после того, как родители начинают ссориться.

Дети воспринимают повышенные тона родительского разговора, как угрозу своему благополучию. Те дети, возраст которых постарше, тоже очень болезненно воспринимают конфликты родителей. А если виновниками конфликта становятся сами дети? Если они провинились, и ругать и наказывать приходится уже их самих?

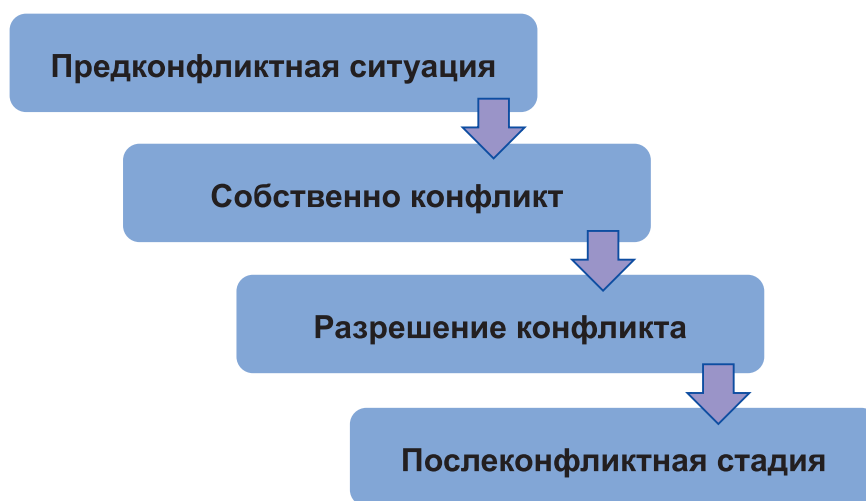
Конфликт может возникнуть в любой момент и оградить детей от негативного влияния стресса не всегда получается. И тут встает вопрос о том, как можно нанести меньше стресса детям при конфликте. Для этого надо научиться грамотно ссориться грамотно ругать детей. Это означает, что **родители не должны прибегать к унижению**



и насмешкам, ни в коем случае не должны использовать ненормативную лексику или допускать физическое насилие, даже если это только пощечина или подзатыльник. Еще это означает, что во время конфликта следует использовать рациональные аргументы.

Родителям никогда нельзя забывать, что **дети каждую минуту учатся у них поведению и общению с другими людьми**, поэтому даже в минуту самой большой злости не стоит подавать им дурной пример. Кроме того, после ссоры со своим ребенком **необходимо найти возможность для примирения с ним**, и вы обязательно должны выразить свою любовь к ребенку. Ваше чадо должно почувствовать, что уже все хорошо, кризис миновал, и он по-прежнему дорог вам.

Стадии развития конфликтов



Предконфликтная стадия - это рост напряженности в отношениях между потенциальными субъектами конфликта, вызванный определенными противоречиями.

Для возникновения конфликта необходимо: конфликтная ситуация и инцидент.

Конфликтная ситуация - это совокупность объективных и субъективных условий, при которых реально возможно противоборство.

Показателем, а точнее, выражением конфликтной ситуации является состояние напряженности.



Инцидент - формальный повод, случай для начала непосредственного столкновения сторон.

Стадия развития конфликта – это начало открытого противоборства сторон, является результатом конфликтного поведения, под которым понимают действия, направленные на противостоящую сторону с целью захвата,

удержания спорного объекта или принуждения оппонента к отказу от своих целей или к их изменению.

Можно выделить *три основные фазы второй стадии развития конфликта*:

а) Переход конфликта из латентного состояния в открытое противоборство сторон. Борьба ведется пока ограниченными ресурсами и носит локальный характер. На этой фазе еще существуют реальные возможности прекратить открытую борьбу и решить конфликт иными методами;

б) Дальнейшее развитие противоборства. Почти все возможности найти компромисс упущены. Конфликт становится все более неуправляемым и непредсказуемым;

с) Конфликт достигает своего апогея с применением всех возможных сил и средств. На этой фазе конфликтующие стороны как бы забывают истинные причины и цели конфликта.

Длительность и интенсивность конфликта зависят от целей и установок сторон.

Углубление конфликта рождает больше деструктивных явлений, нежели конструктивных. Чтобы предупредить такой ход развития, необходимо управлять конфликтным процессом.

Стадия разрешения конфликта

На стадии разрешения конфликта возможны варианты развития событий:

а) Очевидный перевес одной из сторон позволяет ей навязать более слабому оппоненту свои условия прекращения конфликта;

б) Борьба идет до полного поражения одной из сторон;

с) Борьба принимает затяжной, вялотекущий характер из-за недостатка ресурсов;

д) Стороны идут на взаимные уступки в конфликте, исчерпав ресурсы и не выявив явного победителя;

е) Конфликт может быть остановлен под давлением третьей силы (так сказать, под принуждением).

Один из самых эффективных способов благополучно завершить конфликт - переговоры.

Послеконфликтная стадия

Завершение непосредственного противоборства сторон не всегда означает, что конфликт полностью разрешен. Степень удовлетворенности или неудовлетворенности сторон заключенными мирными договоренностями во многом будет зависеть от следующих положений:

- Насколько удалось в ходе конфликта и последующих переговоров достичь преследуемой цели;

- Какими методами и способами происходил конфликт;
- Насколько велики потери сторон;
- Насколько велика степень ущемленности чувства собственного достоинства той или иной стороны;
- Удалось ли в результате заключения мира снять эмоциональное напряжение сторон;
- Какие методы были положены в основу переговорного процесса;
- Насколько удалось сбалансировать интересы сторон;
- Навязан ли компромисс одной из сторон или третьей силой, или явился результатом взаимного поиска решения конфликта;
- Какова реакция окружающей социальной среды на итоги конфликта.

Наиболее прочным является завершения конфликта, заключенного на основе консенсуса, когда стороны считают конфликт полностью разрешенным и строят свои взаимоотношения на основе доверия и сотрудничества.

При любом варианте разрешения конфликта социальная напряженность в отношениях между бывшими противниками будет сохраняться определенный период времени.

Особенности поведения в конфликтных ситуациях

Существует несколько стилей конфликтного поведения:

- Уклонение (избегание);
- Приспособление;
- Конфронтация (соперничество);
- Сотрудничество;
- Компромисс.

Уклонение характеризуется явным отсутствием у вовлеченного в конфликтную ситуацию желанием сотрудничать с кем-либо и приложить активные усилия для осуществления собственных интересов, равно как и пойти навстречу оппонентам; стремлением выйти из конфликтного поля, уйти от конфликта.

Такой стиль поведения выбирают в тех случаях, когда:

- проблема, вызвавшая столкновение, не представляется субъекту конфликта существенной, предмет расхождения, по его мнению – мелочный, основан на вкусовых различиях, не заслуживает траты времени и сил;
- обнаруживается возможность достичь собственных целей иным, неконфликтным путем;
- столкновение происходит между равными или близкими по силе (рангу)

субъектами, сознательно избегающим осложнений в своих взаимоотношениях;

- участник конфликта чувствует свою неправоту или имеет оппонентом человека, обладающего более высоким рангом, напористой волевой энергией;
- требуется отсрочить острое столкновение, чтобы выиграть время, более обстоятельно проанализировать сложившуюся ситуацию, собраться с силами, заручиться поддержкой сторонников;
- желательно избежать дальнейших контактов с трудным по психическому состоянию человеком или крайне тенденциозным, чрезмерно пристрастным оппонентом, преднамеренно ищущим поводы для обострения отношений.

Приспособление характеризуется склонностью участников конфликта смягчить, сгладить конфликтную ситуацию, сохранить или восстановить гармонию во взаимоотношениях посредством уступчивости, доверия, готовности к примирению.

Ситуации, в которых применяется данный стиль поведения:

- участник конфликта не очень-то озабочен возникшей проблемой, не считает ее достаточно существенной для себя и потому проявляет готовность принять во внимание интересы другой стороны, уступая ей, если обладает более высоким рангом, или, приспосабливаясь к ней, если оказывается рангом ниже;
- оппоненты демонстрируют сговорчивость и намеренно уступают друг другу в чем-то, считаются с тем, что мало теряя, приобретают больше, в том числе добрые взаимоотношения, обоюдное согласие, партнерские связи;
- создается тупиковая ситуация, требующая ослабления накала страстей, принесения какой-то жертвы ради сохранения мира в отношениях и предупреждения конфронтационных действий, не поступаясь, конечно, своими принципами, в первую очередь нравственными;
- имеется искреннее желание одной из конфликтующих сторон оказать поддержку оппоненту, при этом чувствовать себя вполне удовлетворенным своей добросердечностью;
- проявляется соревновательное взаимодействие оппонентов, ненаправленное на жесткую конкуренцию, непременно нанесение ущерба другой стороне.

Конфронтация (соперничество) ориентирована на то, чтобы, действуя активно и самостоятельно, добиваться осуществления собственных интересов без учета интересов других сторон, непосредственно участвующих в конфликте, а то и в ущерб им.

Ситуации, в которых применяется данный стиль поведения в конфликте:

- проблема имеет жизненно важное значение для участника конфликта, считающего, что он обладает достаточной силой для ее быстрого решения в свою пользу;
- конфликтующая сторона занимает весьма выгодную для себя, по сути

беспроигрышную позицию и располагает возможностями использовать ее для достижения собственной цели;

- субъект конфликта уверен, что предлагаемый им вариант решения проблемы наилучший в данной ситуации, вместе с тем, имея более высокий ранг, настаивает на принятии этого решения;

- участник конфликта в данный момент лишен другого выбора и практически не рискует что-либо потерять, действуя решительно в защиту своих интересов и обрекая оппонентов на проигрыш.

Сотрудничество нацелено на максимальную реализацию участниками конфликта собственных интересов. Предполагает не индивидуальный, а совместный поиск такого решения, который отвечает устремлениям всех конфликтующих сторон.

Ситуации, в которых используется данный стиль поведения в конфликте:

- проблема, вызвавшая разногласия, представляется важной для конфликтующих сторон, каждая из которых не намерена уклоняться от ее совместного решения;

- конфликтующие стороны имеют примерно равный ранг или вовсе не обращают внимания на разницу в своем положении;

- каждая сторона желает добровольно и на равноправной основе обсудить спорные вопросы с тем, чтобы в конечном счете прийти к полному согласию относительно взаимовыгодного решения значимой для всех проблемы;

- стороны, вовлеченные в конфликт, поступают как партнеры, доверяют друг другу, считаются с потребностями, опасениями и предпочтениями оппонентов.

Компромисс занимает срединное место в сетке стилей конфликтного поведения. Он означает расположенность участника конфликта к урегулированию разногласия на основе взаимных уступок, достижения частичного удовлетворения собственных интересов.

Ситуации, в которых используется данный стиль поведения в конфликте:

- Субъекты конфликта хорошо осведомлены о его причинах и развитии, чтобы судить о реально складывающихся обстоятельствах, всех «за» и «против» собственных интересов;

- Равные по рангу конфликтующие стороны, имея взаимоисключающие интересы, сознают необходимость смириться с данным положением дел и расстановкой сил, довольствоваться временным, но подходящим вариантом разрешения противоречий;

- Участники конфликта, обладающие разным рангом, склоняются к достижению договоренности, чтобы выиграть время и сберечь силы, не идти на разрыв отношений, избежать излишних потерь;

- Оппоненты, оценив сложившуюся ситуацию, корректируют свои цели с учетом изменений, происшедших в процессе конфликта.

Люди по-разному ведут себя в конфликтных ситуациях: одни жестко отстаивают свою точку зрения, а другие чаще уступают, отказываются от своих мнений.

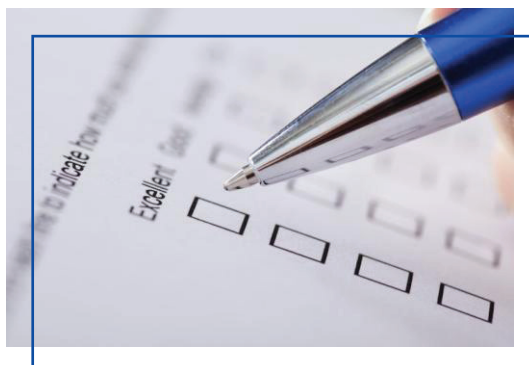
А какой ваш способ поведения в конфликте?

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса. Адаптация Н.В. Гришиной (Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. Том 2. Под редакцией Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрам-М, 2015. 398 с.)

Текст опросника

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.



1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
В. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

- В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику:

1. Соперничество: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Приспособление: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Способы разрешения конфликтов

Профилактика, предупреждение и разрешение семейных конфликтов зависит от отношения к ним.

Прежде всего, следует научиться правильно действовать во время ссоры:

Определите проблему	Четко и спокойно обсудите ее с домочадцами, обращая внимание на свой тон и слова, которые вы выбираете, чтобы выразить свои чувства
Обсудите выявленную проблему	Если дискуссия накаляется и начинает перерастать в ссору, сделайте перерыв, чтобы все могли остыть и вернуться к спокойному обсуждению
Придумайте решение проблемы и коллективно согласуйте его	Примените ваше решение на практике. Вы должны действовать в соответствии с решением, для того чтобы конфликт был действительно исчерпан

При ведении переговоров по спорным проблемам предлагается воспользоваться следующими рекомендациями:

- целесообразнее сказать мало, чем слишком много;
- мысли должны быть четко сформулированы;
- короткие предложения (не более 20 слов) лучше осмысливаются;
- речь должна быть фонетически доступна;
- смысловую нагрузку несут не только слова, но и темп, громкость, тон и модуляция речи - лакмусовой бумажки вашего состояния, уверенности, достоверности информации;
- демонстрируйте собеседнику, что вы внимательно слушаете его;
- сосредоточьтесь на логичности высказываний партнера по переговорам;
- следите за основной мыслью, не отвлекайтесь на детали;
- не нужно перебивать говорящего;
- важно выразить понимание речи и одобрительное отношение к партнеру, не делая поспешных выводов из его выступлений.

Типичные ошибки при разрешении конфликтов

1. Попытки разрешить конфликт без выяснения его истинных причин;
2. Преждевременное «замораживание» конфликта. Простое «разведение» сторон и разграничение областей их деятельности могут дать определенный положительный эффект. Но даже замена действующих субъектов при сохранении объективных причин конфликта приведет к его возобновлению уже в другом действующем составе. Преждевременное «замораживание» чревато возобновлением конфликта в еще более острой форме.
3. Неверно определены предмет конфликта и оппоненты. Даже если проведена

диагностика компонентов конфликта, нельзя исключить вероятность ошибки в определении предмета конфликта и его реальных оппонентов.

Главным вопросом, требующим ответа, является вопрос: кому это выгодно?

4. Запаздывание с принятием мер. Даже если конфликт был задан объективными причинами, он имеет тенденцию к распространению на межличностные отношения.

5. Некомплексность, односторонность. Опыт показывает, что наиболее эффективно сочетание разнообразных мер разрешения конфликта, которое позволяет актуализировать разноуровневые мотивы оппонировавших сторон,

6. Пассивность оппонентов. Оппоненты не достигнут желаемого компромисса, если в его поисках будут ограничивать свою активность.

7. Отсутствие работы с эмоциями и напряженностью. Конфликту всегда сопутствуют большая напряженность и эмоциональные переживания.

8. Отсутствие работы со стереотипами. Эмоциональные перегрузки могут приводить к активизации стереотипного восприятия, упрощающего картину мира и социальных отношений.

9. Генерализация конфликта (не было мер по его ограничению, локализации). Естественное стремление конфликтующих сторон состоит в усилении своих позиций.

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой.

Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

Сегодня бизнес, успех и деньги для многих стали целью номер один. А семья остается не в приоритете. Но мы должны уделять внимание самому главному в нашей жизни – нашим родным и близким. Все остальное может подождать.



Только тогда семейный конфликт станет очень редким «гостем» в вашем доме.

И в заключении:

- в конфликте не бывает победителей;
- встаньте на позицию собеседника. Посмотрите на ситуацию «его глазами»;
- детально опишите не устраивающую вас ситуацию, будьте объективны;
- расскажите о своих чувствах в данной ситуации;
- выслушайте оппонента – не перебивайте, не спорьте, покажите, что вы слушаете и готовы прийти к соглашению;
- не прибегайте к ультиматуму, внесите конкретные предложения относительно смены ситуации (Я хотел бы... Я вас прошу...);
- контролируйте эмоции, тему разговора, языковой стиль (без грубостей).

Конфликт легче предупредить, чем лечить. Нужно стараться делать упор на положительные суждения и оценки, помня, что все люди более благосклонно принимают позитивную информацию, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям. Существенно снижает вероятность возникновения конфликтной ситуации уважительная манера разговора и умение слушать собеседника.

Есть два вида утверждений, которые можно использовать во время конфликтной ситуации. Одним из наиболее эффективных средств выражения своих эмоций, есть понимания своих чувств и способность об этом сказать своему сопернику. Такой способ называется **«Я-утверждение»**. Такое утверждение улучшает взаимоотношения, напротив **«Ты-утверждение»** подрывают их и ведут к углублению конфликта. Используя «я-утверждение» мы концентрируем свое внимание на том, что мы сами думаем или чувствуем в конфликтной ситуации, при этом мы не предъявляем обвинения и не осуждаем других людей.

Практические задания.

Упражнение «Другими словами»

В этом упражнении предлагается поработать над неконструктивными установками в общении с другими людьми, которые зачастую приводят к возникновению или еще большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает, а порой и просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам фразы типа: «Ты должен...», «Это твоя обязанность...», «С тобой невозможно разговаривать...», «Ты безответственный человек» и т.п. Эти и подобные высказывания приводят к возникновению барьеров общения, увеличению напряжения.

Задача участника перефразировать ряд неконструктивных утверждений в конструктивные. Например, «Ты должен принести мне книгу» (неконструктивное утверждение) - Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу (конструктивное утверждение).

Неконструктивное утверждение	Конструктивное утверждение
Он должен заботиться обо мне	Мне хочется, чтобы он заботился обо мне
Ты не должна была ходить на ту вечеринку	Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку
Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!	Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны
Ты должна была предвидеть возможные трудности	Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности
Меня обидели!	Я предпочла обидеться
Меня заставили	Я не сумела отказаться
Ты меня унизил	Мне было неприятно
Прекрати меня злить!	Я начинаю злиться
Ты должна мне дать программу, книгу	Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу

Задание для обсуждения с детьми.

Рекомендуемый мультфильм для просмотра «Лось и Медведь»

Вопросы, которые можно обсудить после просмотра мультфильма:

- Почему лось и медведь поссорились?
- Что помогло зайцу и еноту конфликт избежать?
- Что чувствовали герои мультфильма?
- А вы часто ссоритесь?

Притча. Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ из человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. “Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково”. И, действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце, победило, действуя по-доброму, с любовью.

Список использованной литературы:

1. Андреева Г.М. и др. Социальная психология, М.: Аспект Пресс, 2009. – 362с.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. - 544с.
3. Бородкин Ф.М. и Коряк Н.М. «Внимание: конфликт!», Новосибирск: Наука, 1989. – 186с.
4. Хорни К. Наши внутренние конфликты, М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 555с.
5. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для ВУЗов. 3-е изд. - СПб., Питер, 2007. – 496с.
6. Хасан Б. И. и Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры М.: Академия, 2006. – 192с.
7. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. Том 2. Под редакцией Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрам-М, 2015. – 704 с.

Воспитание детей в стиле коучинга



Счастливый родитель - счастливый ребенок!



Дети расцветают, когда их поддерживают родители!



Что такое воспитание в стиле коучинга?

Шаг 1. Занять коуч-позицию

Шаг 2. Выбрать язык общения

Шаг 3. Слушать и слышать ребенка

Шаг 4. Умение задавать открытые и продвигающие вопросы

Шаг 5. Давать ребенку конструктивную обратную связь

Счастливый родитель - счастливый ребенок!

Каждый родитель в душе мечтает, чтобы у детей была хорошая жизнь, а детям нужны родители, на которых им хочется быть похожими! Но как можно подготовить своего ребенка к жизни в нашем сложном мире, как им поступать в непростых и порой опасных ситуациях?

Будучи родителем, приходилось ли вам ловить себя на такой мысли: *«Я понятия не имею, как реагировать на эмоции, слова или «детские шалости» моего ребенка?»* Столкнувшись с трудностями в воспитании детей, мы можем наломать дров, и потом сожалеть об этом, критиковать себя и говорить, что *«видимо, я плохой родитель»*. Это заставляет нас чувствовать себя слабыми именно в те моменты, где наши дети нуждаются в том, чтобы их **родители** были **мудрыми и сильными**.



После того как вы испробовали весь родительский арсенал, доставшийся вам в наследство от своих родителей, и не получили ожидаемого результата, вы посыпаете голову пеплом. Вы готовы признать, что принцип «так воспитывали меня, значит и я должен так воспитывать своего ребенка» морально устарел. Он не помогает находить вам общий язык с детьми, которые с малых лет живут в другом мире, который устроен иначе.

В современном мире разработаны новые практики, которые открывают новые возможности в жизни человека, в том числе и в воспитании детей. Одна из таких практик называется коучинг. Овладев базовыми инструментами коучинга, вы сможете укрепить связь с ребенком, помочь ему преодолеть кризисные периоды в его жизни. Коучинговые навыки позволят вам обогатить ваши отношения с детьми и дать им точки опоры для достижения счастья и успеха в жизни. Вы откроете для себя возможность воспитывать детей с удовольствием. Коучинг позволяет «вернуть» детям их мам и пап через осознанное родительство и понимание того, какой именно вклад мы вносим в развитие и жизнь своего ребенка.

Дети расцветают, когда их поддерживают родители!

Семья для ребенка - это благодатная питательная среда, в которой он живет и, самое главное, развивается. Вся жизнь семьи – это непрерывный процесс трансформации энергии, который протекает по своей логике. Члены семьи - это *носители энергии*. Ребенок в семье *это новый зарождающийся поток энергии*, который ищет наилучшего способа своего воплощения. И *задача родителей* – передать своему ребенку семейные ценности и принципы, развить его способности и умения, опираясь на которые он сможет выйти на новую орбиту жизни. Наилучшим результатом воспитания ребёнка в семье является осознание им своего предназначения в жизни. Это осознание наступает по мере того, как *повседневная жизнь и активность* ребенка *наполняется определенным смыслом*.

Существует такой афоризм: «*Мама учит ребенка мечтать, папа - создавать стратегию её воплощения в жизни*». Он очень тонко выражает миссию, которую выполняют оба родителя.

Миссия мамы: создавать в жизни ребёнка пространство, наполненное теплом, заботой, радостью и поддержкой. Входя в это пространство, ребенок ощущает себя сильным, полным энергии, ему хочется творить, экспериментировать. И самое главное, он с оптимизмом смотрит в будущее. Если мама в полной мере реализует свою роль, то ребенку **прививается позитивный образ** всего того, что его окружает и что происходит с ним в жизни. Это создает у ребенка внутренний «иммунитет» к различным неудачам и невзгодам, защищает его от депрессии.

Миссия папы: заложить прочный фундамент психологической устойчивости ребенка к трудностям в жизни. На своем жизненном пути каждый ребенок встречается с разными барьерами, которые мешают ему двигаться вперед. Например, неудачи, ошибки, болезни, давление внешней среды. Папа помогает ребенку ориентироваться в сложных ситуациях, учит его выбирать способы как преодолеть эти трудности, опираясь на свои ресурсы и помощь окружающих его людей.

От того, насколько родители осознанно подходят к выполнению своей миссии, будет зависеть настрой ребенка в жизни: «**Кто я?**» - **жертва** или **автор** своей жизни.

Что такое воспитание в стиле коучинга?

Воспитание в стиле коучинга — это создание родителями поддерживающей среды для ребенка, в которой он развивает свои способности и становится самостоятельным. Когда ребенок совсем маленький, родители привыкают сами все делать за него. Нередко они продолжают опекают и контролировать каждое действие ребенка, невзирая на то, что он стал старше и сильнее. Коучинговая практика помогает родителям так выстраивать отношение с ребенком, чтобы не отгораживать его своей заботой от тех возможностей, которые открываются перед ним с возрастом, а идти в ногу с его растущими интересами. Более того, родители создают для своего ребенка опорные точки, ступая на которые, он выходит из зоны комфорта, чтобы активно развиваться и изменяться к лучшему.

Давайте сравним традиционное воспитание и воспитание в стиле коучинга.

	Традиционное воспитание	Воспитание в стиле коучинга
Родитель ориентируется	на то, ЧТО БЫЛО раньше	на то, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ в будущем
Родитель фокусируется в сложных ситуациях	на ПРОБЛЕМЕ	на ее РЕШЕНИИ
В развитии ребенка ставит акцент	на НЕДОСТАТКИ	на СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ
Предпочитает обучать детей	на ОШИБКАХ	на УСПЕХЕ
Формула воспитания	ЗАДАНИЕ + КОНТРОЛЬ	ВЫЗОВ + ПОДДЕРЖКА

Традиционное воспитания направлено на то, чтобы научить ребенка правильно себя вести в той или иной ситуации. Поэтому все внимание родителей обращено на те ситуации, в которых поведение ребенка вышло за рамки установленных норм и правил. Многократно повторяя детям «как нужно себя вести» и «что нужно делать» родители стремятся дисциплинировать их. Обычно такой подход в воспитании дает результаты, если взрослые (родители, воспитатели, учителя) используют традиционный «кнут и пряник», чтобы поощрить детей за соблюдение правил или наказать, если они их нарушили.

Выступая коучем для своих детей, родители не оценивает личность ребенка, не приклеивает к нему ярлыки-диагнозы (типа, «ты такой-сякой»), не осуждают и не навязывают ему свой опыт. Напротив, родитель стремится помочь ребенку продвинуться вперед, увидеть себя в будущем, выбрать предпочитаемые для себя цели и начать небольшими шажочками продвигаться к желаемому результату.

Важно понимать, что коучинг, не заменяет традиционного родительского воспитания, а является важным его дополнением. Если благодаря традиционному воспитанию ребенок учиться жить в обществе, то воспитание в стиле коучинга помогает ребенку

реализовать себя в жизни. При традиционном воспитании родители неравны с детьми. Они показывают детям, что они умудренные опытом взрослые и у них есть привилегия определять «как будет правильно».

Коучинг — это партнерские отношения. Родители и дети, невзирая на разницу в статусе и возрасте, могут общаться на равных. Коучинг становится эффективным в тех ситуациях, когда нам важно развивать в ребенке творчество, самостоятельность, уверенность, готовность нести ответственность за свои поступки. Отдельные инструменты классического коучинга вполне применимы для детей до 14 лет, а детям в подростковом возрасте уже доступна полноценная коуч-сессия.

Ниже представлено **5 шагов**, которые позволят родителям овладеть приемами воспитания детей в стиле коучинга.

Шаг 1. Занять коуч-позицию

Коуч-позиция выражается в том, что родитель особым образом относится к ребенку, к его словам и действиям. Родители смотрят на поведение ребенка сквозь призму сотрудничества и любви, а не подавления и страха. Они стремятся справиться со разными вызовами в воспитании, например, с ситуацией, когда ребенок капризничает и выражает негативные эмоции, сохраняя любовь к нему.

Родительская коуч-позиция включает в себя 5 основных принципов.

А. *Каждый ребенок - талант. С ним все в порядке.* Когда родители опираются на этот принцип, то у них не возникает желание оценивать, менять, исправлять ребенка. Напротив, родители хотят услышать и понять его. Задача родителей - видеть в ребенке личность и фокусировать свое внимание на самых лучших его качествах. Тем самым они укрепляют его самооценку, вселяют в него уверенность в своих силах.

В. *У ребенка есть все необходимые ресурсы для развития в соответствии со своим возрастом.* Порой родители любят отдавать своим детям команды: «Куда пошел?», «Иди сюда?», «Стой!», «Играй здесь!». При таком «ручном управлении» ребенок никогда не научится брать на себя ответственность за свои действия. Например, когда ребенок хочет сам решить, что и как нарисовать, что ему одеть или что съесть. Родителям важно понимать, что их задача подготовить ребенка к самостоятельной жизни. А для этого важно предоставлять ребенку пространства для собственного мнения и личного выбора. В результате он научится проживать свою жизнь, а не жить по чужим лекалам. Поэтому, если ребенок пока не в состоянии справиться с чем-то, родители не опережают события, не требуют от ребенка невозможного, а терпеливо ждут, когда он примет самостоятельное решение.

С. *Ребенок в каждый момент времени делает самый наилучший выбор для себя.* Зачастую то, как поступил или сделал ребенок, может не совпадать с ожиданиями родителей. Его действия могут быть продиктованы сиюминутными желаниями (например, поест мороженое, поиграть во дворе с друзьями). Эти намерения могут противо-

речь установленным родителями ограничениям. Родителям в такой ситуации стоит поговорить с ребенком не на языке запретов, а на языке тех дел и занятий, которые доставляют ребенку огромное удовольствие. Если родитель предложит ему приемлемые альтернативы «запретному плоду», то ребенок не будет долго печалиться, и сделает наилучший выбор для себя. Самое главное - это показать какие еще есть способы весело провести время и насладиться своей активностью. Задача родителей в том, чтобы укреплять авторскую позицию ребенка в своей жизни, поддерживая в нем чувство, что он может жить так, как он выбирает.

D. *В основе любого принятого решения или действия ребенка лежит позитивное намерение.* Родителям не всегда это видно, но это так. За каждой поломанной машинкой лежит позитивное намерение — исследовать мир. За каждым рисунком на обоях лежит мотив творчества и самореализации и т. п. Опираясь на этот принцип, родители смогут легко удерживать контакт с детской реальностью, в которой живет ребенок. Им будет интересно погружаться в мир его фантазий и общаться с его героями. У них не будет навязчивого стремления «дрессировать» ребенка по тем правилам, которые установлены во взрослом мире. Задача родителей состоит не в том, чтобы не дать выйти энергии, которой обладает ребенок, а в том, чтобы найти способы ее воплотить в интересные рисунки, поделки и реализовать в играх.

E. *Изменения и развитие ребенка не только возможны, но и неизбежны.* Если исходить из этого принципа, то родители на любые трудности, с которыми сталкивается ребенок, смотрят как на временные и преодолимые. Даже в «непоправимой ситуации» можно найти выход. Дети очень быстро растут и меняются. Роль родителей заключается в том, чтобы каждый период наиболее благоприятного развития тех или иных способностей был во время замечен и использован для развития.

Шаг 2. Выбрать язык общения

Речь – это мощный инструмент, с помощью которого можно вызывать у ребенка внутренний подъем, оказывать ему поддержку и направлять, а можно и наоборот – ранить, сломить, оскорбить ребенка. Акт говорения включает в себя выбор слов и их подачу. Давайте проанализируем то, как мы разговариваем со своими детьми. Нередко правила поведения для детей дома и в школе звучат как набор запретов:

- Нельзя ...
- Не бегать
- Не кричать
- Не бросать мусор на пол
- ...

Когда ребенок слышит подобные увещевания, он невольно фокусирует свое внимание именно на том, что стоит после частицы НЕ. В результате запрещающие фразы

родителей и других взрослых пробуждают у детей интерес к тому, что будет если я это сделаю. Их распирает любопытство по принципу «запретный плод сладок». Чтобы избежать этого, важно говорить с детьми такими фразами, которые сформулированы в позитивном формате и описывают желательные модели повеления. Например, сравним «Нельзя бегать» и «Идите спокойно», «Нельзя есть грязными руками» и «Помой руки и кушай».

Почему важен позитивный формат формулировки цели в разговоре с детьми?

Направляя внимание ребенка позитивными формулировками, можно добиться удивительных результатов. Для этого достаточно вместо команд и частиц «не», сказать — направляющее МОЖНО. Например, «Можно играть здесь!», «Можно держаться за меня», «Смотри, можно сделать вот так!». Это позволяет формировать позитивную картину мира, развить желаемую привычку или способности.

Сознательно контролируйте свои слова и манеру говорить. Озвучивайте четкие просьбы. Если ваш сын или ваша дочь не делают того, о чем вы их просите, или не выполняют свои обязанности по дому, возможно, они просто не понимают, чего вы от них хотите. Мысленно проанализируйте, достаточно ли четки и понятны ваши просьбы.

Задача родителей заключается в том, чтобы подкреплять действия, выражая восхищение и положительные эмоции, тогда когда ребенок делает то, что мы бы хотели видеть в его поведении. Важно сказать голосом «друга», иногда голосом «волшебника», когда получалось что-то у детей, подбодрить его своей энергией в голосе. Например, «Мне очень понравилось, как ты это сделал!». А то, чего бы нам не хотелось видеть, мы оставляем как бы в «тени», поясняя ребенку к чему это может привести: «Если будешь много есть сладкого, то у тебя заболят зубки».

Шаг 3. Слушать и слышать ребенка

Умение родителей внимательно выслушать ребенка жизненно необходимо. Слушать – значит понимать. Как вы слушаете своего ребенка – внимательно и вдумчиво или постоянно перебиваете, пытаетесь выдать моментальное решение или «правильный» ответ? Не торопитесь, выслушайте и попытайтесь понять причину. Если вы слышите только слова, а не то, что скрывается за ними, вы создаете пропасть в отношениях с ребенком.

Известный психолог Ю.Б. Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?» пишет о том, что «причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не можешь». В таких случаях лучше всего использовать **активное слушание**. И далее продолжает: «Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам дал, при этом обозначив его чувство».

Активное слушание исключает вопросы и советы. Оно дает возможность родителям определить *эмоциональное состояние* ребенка, понять, что происходит сейчас во внутреннем мире ребенка и как это отразить его.

А ребенку активное слушание позволяет прояснить свои чувства относительно той или иной ситуации и разделить их со взрослым. Когда чувства делятся на двоих, то их становится в 2 раза меньше. Ребенок ищет поддержки. Зачастую в силу своего возраста он не готов сам справляться со своими эмоциями.

В тех случаях, когда ребенок расстроен, что-то у него не получилось, он сердится, когда ему больно, обидно, стыдно, страшно и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании и готовы ему помочь их перенести.

Приемы активного слушания

Приемы	Цель использования
Эмпатия	показать ребенку, что вы понимаете его чувства и сопереживаете ему – <i>«Ты чем-то расстроен?!»; «Тебя что-то тревожит, не так ли?»</i>
Парафраз	показать ребенку как вы его поняли и сверить смысл его слов – <i>«Если я тебя правильно понял/а, то ты хочешь ...»; «Другими словами...»</i>
Резюме	подвести итог в разговоре и обозначить главную мысль – <i>«Выслушав тебя, я понимаю, что ...», «Судя по твоему поведению, ты устал»</i>

Родители слушают ребенка сердцем. За каждым его словом, выражением лица и поведением они способны уловить чувства и эмоции ребенка, понять его желания. При этом родители умело сдерживают свои эмоции, чтобы поддерживать открытый и доверительный диалог с ребенком. В этом случае дети ощущают поддержку, внимание и любовь.

Шаг 4. Умение задавать открытые и продвигающие вопросы

Вопросы являются волшебным инструментом, раскрывающим и преобразующим ребенка. Отвечая на открытые и продвигающие вопросы, дети проявляют находчивость и изобретательность. Вопросы позволяют научить ребенка самостоятельно мыслить.

Открытые вопросы — это такие вопросы, которые предполагают развернутый ответ, на них нельзя просто ответить «да»/«нет».

Все открытые вопросы:

- начинаются с вопросительных слов и обращены в будущее, на поиск решения:

Когда, Что, Насколько, Какие и т. п.

- *Что могло бы тебе помочь быстро сделать уроки?*
- *Какие варианты существуют, чтобы придумать сценарии праздника?*
- *Насколько тебе ясно, как писать сочинение?*

Вопросительное слово «Почему» используется строго в сочетании «Почему важно?» Иначе, оно превращается в обвинение, например, «Почему не сделал домашнее задание?», «Почему не поел?», «Почему ты со мной так разговариваешь?». Предполагается, что выяснение причины не решает проблемы. Важно прояснить: а как, по-другому, мог бы действовать ребенок.

– Почему тебе важно пойти на соревнования?

– Почему тебе важно успешно сдать экзамен?

– Почему тебе важно вовремя быть дома?

• употребляют во множественном числе варианты и превосходную степень

– *Какие самые легкие/радостные/веселые способы запомнить эти новые слова по английскому языку ты предлагаешь?*

– *Какие самые интересные /удивительные книги ты прочитал?*

– *Как, по-твоему, что могло быть для тебя самыми легкими шагами, чтобы сделать это?*

• расширяют видение, представление о ситуации

– А еще? И?

– Что еще ты бы мог сделать в этом случае?

– А какие еще варианты существуют?

– А когда это уже у тебя есть, то что тогда...?

• «чудесные» вопросы (побуждают ребенка представить себя в необычной ситуации)

– *Если бы ты знал этот ответ... то, что это?*

– *Представь, что случилось чудо, и ты уже сдал успешно экзамен, посмотри, как ты готовился к нему?*

– *Если бы ты был Пушкиным, что бы ты написал в сочинении...?*

– *Если бы ты был мной, чтобы я тебе ответил? Если бы ты был учителем, то что бы он сказал...?*

Все приведенные выше вопросы, особенно чудесные, важно задавать голосом феи или волшебника, т.е. с интересом, с любопытством и энтузиазмом. При этом интонация идет вверх. Такой тон создает у ребенка ощущение возможностей, и легко позволяет ему увидеть картину желаемого будущего.

Задавая продвигающие вопросы, мы раскрываем перед ребенком горизонт возможностей, который до этого ему был невидим. Все его внимание было сконцентрировано вокруг ситуации «здесь-и-сейчас». Своими вопросами мы помогаем ребенку встать над ситуацией, заглянуть в будущее и уже оттуда посмотреть на себя. Многие трудности, которые раньше ему казались непреодолимыми, теперь становятся вполне решаемыми. С этим знанием ребенок готов взять на себя ответственность и проявить инициативу в сложившейся ситуации.

Шаг 5. Давать ребенку конструктивную обратную связь

Как вы реагируете, когда ваш ребенок-подросток: а) увлекается чем-то новым, вроде рэпа или медитации; б) находит себе приятеля не из вашего круга; в) хочет сделать себе татуировку? Конечно, у вас будет свое мнение по этому поводу. Станете ли вы открыто выражать свое возмущение и осуждать его решение? Будете ли вы критиковать своего ребёнка ещё до того, как поговорите с ним по существу? Если вы так поступите, то вероятнее всего ваш ребенок не будет спешить сделать так, как вы от него требуете, и будет сопротивляться. Чтобы ваш ребенок принял во внимание ваше отношение и поменял свое поведение, вам необходимо в корректной форме передать ему свою обратную связь.

Обратная связь – это намеренное сообщение родителем ребенку информации о том, как:

- *вы относитесь* к его действиям, решениям или намерениям,
- *вы видите ситуацию* в перспективе,
- о том, *как, на ваш взгляд, ее можно улучшить*.

Цель обратной связи – помочь ребенку посмотреть на ситуацию шире и учесть все последствия того, что он уже сделал или только планирует осуществить.

Обратная связь помогает родителям:

- поощрить те действия у ребенка, которые ведут его к успеху;
- побудить ребенка изменить неэффективное поведение;
- мотивировать и вдохновить ребенка;
- научить ребенка извлекать опыт из прошлых ошибок и неудач.

Качества конструктивной обратной связи

Конструктивная обратная связь	Неэффективная обратная связь
<ul style="list-style-type: none"> • Создает доверие и сотрудничество • Концентрируется на достигнутых результатах и возможных улучшениях • Развивает навыки • Развивает уверенность в способностях и потенциале • Проясняет четко «где я нахожусь» и «что дальше делать» • Оставляет ребенка с ощущением полученной помощи 	<ul style="list-style-type: none"> • Создает сопротивление и конфронтацию • Концентрируется на вине ребенка • Не развивает навыки • Подрывает уверенность и доверие • Оставляет ребенка в недоумении и заставляет делать догадки • Вызывает у ребенка ощущение «оцененного» и «раскритикованного»

Обратная связь – это способ усилить ответственность ребенка за свои действия и их последствия через расширение поля осознания им конкретной ситуации.

Правила формулирования обратной связи

Приведенные ниже правила помогут Вам добиться того, чтобы обратная связь была принята (не вызвала протеста у ребенка в виде оправданий, возмущений или вовсе отказа вас слушать) и подействовала, т.е. вызвала реальные изменения в его поведении.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВАРИАНТ	ОШИБОЧНЫЙ ВАРИАНТ
<p>1. Используйте Я-сообщение. Сообщите ребенку о своих чувствах и причинах их возникновения, не приклеивая к нему ярлыков.</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Я был очень расстроен, когда узнал...» – «Меня огорчило...» 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ты - высказывание - «Ты лентяй и лжец» ▪ Обезличенное высказывание - «Это вранье» ▪ Ссылка на обобщенный авторитет - «Ни один нормальный человек на моем месте тебе бы не поверил»
<p>2. Критикуйте поступок, а не личность ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Если ты не будешь слушаться меня, то ты можешь причинить себе и другим боль». 	<p>Лично окрашенные комментарии</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Ты эгоист, ты думаешь только о себе».
<p>3. Давайте обратную связь сразу после случившегося события, пока оно еще свежо в памяти ребенка</p>	<p>Несвоевременная обратная связь, т.е. значительно позднее случившегося события.</p>
<p>4. Укажите направление для улучшения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – «В домашнем задании ты допустил одну ошибку, поэтому у тебя ответ неверный. Если ты исправишь ее, то задача будет решена правильно». 	<p>Оценка - «твой рисунок слабый» Готовые выводы и решения - «в следующий раз сделай ...»</p>
<p>5. Говорите о конкретном событии -</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Ты испачкал костюм» – «Ты не убрала за собой в ванной» 	<p>Обобщенная оценка – «всегда», «все», «вечно», - создают ощущение фатальности, невозможности что-либо исправить</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Вы всегда опаздываете» – «Вечно вы все забываете»

Алгоритм развивающей обратной связи «Плюс–Дельта–Плюс»

Цель: Закрепить то, что у ребенка хорошо получается, и очертить области его ближайшего развития

«+» – Найти плюсы в действиях ребенка

- «Я считаю, что ты ...»
- «Я замечаю, как у тебя хорошо получается ...»

«Δ» – Указать на то, что он может улучшить в своих действиях

- «Ты можешь добиться больших результатов, если ...»
- «Качество твоей домашней работы/занятий будет еще выше, если ...»

«+» – Завершить «обратную связь» на позитиве.

– *«Я ценю то, как ты старательно выполняешь мои поручения»*

– *«Для меня очень важно, что ты мне помогаешь»*

Алгоритм корректирующей обратной связи «DESC»

Цель: скорректировать действия ребенка в определенной ситуации

D (describe - описание): Опишите с помощью фактов ситуацию или поведение, которое требует изменения.

– *«Самат, я заметил, что во время игры с ребятами ты назвал Армана уни-
тельным словом ...»*

E (express – выразить мнение): Скажите какое влияние ситуация или поведение оказало на Вас и других людей.

– *«... Мне было неприятно это слышать. Я думаю, что твои слова обидели Ар-
мана. К тому же на смотрят другие ребята и берут с тебя пример.»*

S (suggest – предложение): Предложите вариант, при котором ваши ожидания и усилия ребенка будут оправданы.

– *«Я хочу попросить тебя, в следующий раз подбирай, пожалуйста, слова, за ко-
торые мне не придется краснеть и они не будут задевать других ребят».*

C (consequences – последствия): Покажите в чем выгоды для ребенка или какие негативные последствия возможны в случае, если ничего не изменится в его поведе-
нии.

– *«...или ты настроишь против себя ребят, и они с тобой не будут дружить.»*

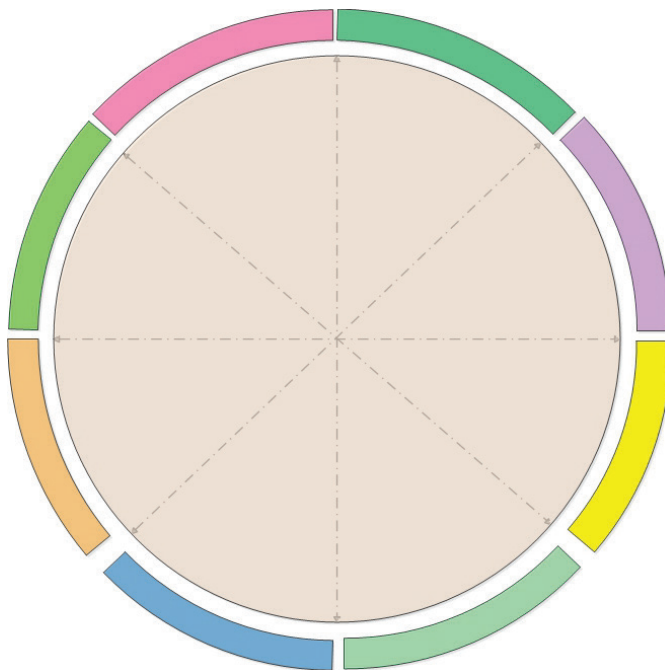
Практические задания**А. Техника создания совместного видения ценностей и традиций семьи**

Подумайте вдвоем с супругом/супругой, обсудите и запишите ответы на следующие вопросы:

- Какие самые яркие события нашей семейной жизни мы вспоминаем?
- Что в них самого ценного для нас сегодня?
- Как эти ценности мы хотим усилить в будущем?
- Какими мы хотим видеть наших детей в будущем?
- Как мы будем развивать их таланты, способности и качества личности?
- Что для этого от нас потребуется?
- Каким принципам и правилам мы намерены учить своих детей?
- Как мы поймем, что дети научились этим принципам и правилам?
- Какие традиции мы хотели бы сохранить или создать в семье? Почему нам это важно?
- Что мы хотели бы изменить или добавить в наши семейные отношения?
- Какие шаги в этом направлении мы можем сделать в ближайшее время? Когда?
- Каковы ваши семейные ценности? Запишите в каждой области колеса.

В. Техника «Колесо развития ребенка»

1. Какие самые важные и ценные качества, способности и таланты Вы хотите видеть в своем ребенке через год (полгода, 5 лет и т.п.)? Запишите в каждой области колеса.
2. Почему для вас это важно?
3. Как Вы поймете, что эти способности, таланты и качества появились у ребенка? Что он тогда делает по-другому?
4. Что Вы тогда делаете по-другому?
5. Определите по шкале от 1 до 10 на каком уровне развития этих качеств, способностей и талантов находится ребенок?
6. Определите по шкале от 1 до 10 на каком уровне развития этих качеств, способностей и талантов находитесь Вы, родители?
7. Определите в каждой области, что составляет эту разницу между желаемым результатом и той отметкой, где Вы сейчас находитесь и ребенок?
8. Какие самые главные шаги в каждой области развития Вы могли бы сделать, для ребенка и для себя, чтобы достичь результатов и когда?
9. Кто или что Вам в этом может помочь? Как Вы отпразднуете успех, когда увидите первые результаты?



С. Техника анализа пройденного дня

Цель: сформировать у ребенка привычку осмысливать пройденный день, оценивать результаты своих действий и ставить перед собой новые цели

После ужина вся семья собирается вместе и по кругу каждый отвечает на следующие вопросы:

1. *Что я сделал сегодня такого, чем я доволен?*
2. *Что сделал кто-то другой такого, за что я благодарен? На что я отреагировал таким образом, что человек, вероятно, сделает это снова?*
3. *Что я сегодня сделал, но остался недоволен. Что бы я мог сделать лучше или по-другому?*
4. *Что я вижу вокруг меня, что я слышу, ощущаю, нюхаю или пробую на вкус, что меня радует или вызывает благодарность?*

D. Техника рефлексивного диалога

Цель: побудить ребенка (с 6 лет) к самостоятельному анализу проделанной им работы и помочь ему извлечь максимум полезного опыта.

- A. *Какие цели ты стремился/лась достичь?*
- B. *Какие цели были тобой достигнуты?*
- C. *Что было сделано хорошо? / Чем ты доволен/на?*
- D. *Что можно было бы сделать лучше?*
- E. *Какие основные уроки ты вынес/ла из данной практики?*

Рекомендуемая литература:

1. Аромштам М. Как решать проблемы воспитания, не теряя самообладания. Книга для родителей дошкольников. – М.: Вектор, 2015. - 192 с.
2. Быкова А. Самостоятельный ребёнок или как стать «ленивой мамой». – М.: ООО «Издательство «Э», 2016. – 240 с.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: Астрель, 2008. – 340 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М.: Астрель, 2008. – 250 с.
5. Грей Дж. Дети — с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. - М.: Издательский дом «София», 2005. - 352 с.
6. Канг Ш. Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в «мать тигрицу». – М.: ООО «Альпина нон-фикшн», 2015. – 380 с.
7. Кови С. 7 навыков высокоэффективных семей. - М.: Попурри, 2007. – 494 с.
8. Маллика Чопра. 100 вопросов моего ребенка. Книга-вдохновение для детей и родителей. – М.: Весь, 2011. – 208 с.
9. Маллика Чопра. 100 обещаний моему ребенку: Как стать лучшим в мире родителем. – М.: Весь, 2011. – 256 с.
10. Момот Г. В три всё только начинается. Как вырастить ребёнка умным и счастливым. – М.: ООО «Издательство „Вектор“», 2015. – 215 с.
11. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребёнка. – М.: АСТ, 2017. – 432 с.
12. Пэнтли Э. Как перестать вопить, ворчать, умолять и начать жить в согласии со своими детьми. – Спб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 320 с.
13. Стерлинг Д. Родители коучи. Растите своего ребенка уверенным в себе, смелым и человечным. - М.: Международная академия коучинга, 2013. — 240 с.
14. Сулова Н. Дети-talанты просто и радостно. Коуч-дневник для мамы и папы, которые верят, что их дети - таланты и рады помочь им в этом преуспеть с любовью. — М.: «ИРИС ГРУПП», 2013. — 160 с.
15. Фабер А. и Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Бомбора, 2020. – 336 с.

Развитие ответственности у детей



Природа личной ответственности



Этапы развития ответственности у ребенка



Алгоритм развития личной ответственности у детей

Природа личной ответственности

Часто родителям, невзирая на их богатый жизненный опыт, сложно дать лаконичное определение слову «ответственность», не прибегая к пафосным нравоучениям. В лучшем случае смысл ответственности сводится к набору определенных правил и норм, которые каждый человек должен соблюдать. Бытующие в житейской психологии представления о том, что такое ответственность и как она формируется, с моей точки зрения, ни только не помогают родителям воспитывать ответственность у своих детей, а откровенно вводят их в заблуждение. На этом уроке я хочу прояснить психологический смысл ответственности, чтобы каждый родитель мог воспользоваться этим знанием при воспитании своих детей.

Итак, бытует мнение, что:

1. *«Есть ответственные люди, а есть безответственные»*
2. *«Ответственность – это качество, которое появляется обычно с определенного возраста» (чаще всего, ссылаются на возраст 14-16 лет).*
3. *«Ответственность - это груз, которые некоторые люди склонны избегать».*
4. *«Чтобы человек взял на себя ответственность, его нужно заставить, жестко потребовать, а если нужно, то и наказать».*

А теперь прольем свет на тему ответственности и развеем каждый из приведенных выше мифов.

Миф 1: *«Есть ответственные люди, а есть безответственные»*

Ответственность это не черта характера и не присущее человеку качество как цвет волос или глаз. **Ответственность** – это способность человека управлять своей жизнью, и выступать источником того, что происходит с ним. Если говорить проще, то ответственность - это способность человека создавать вокруг себя такое жизненное пространство, в котором он чувствует себя «как рыба в воде». Окружающие его предметы и люди (дома, в школе, на работе, на улице) становятся для человека естественным ареалом обитания.

Чтобы облегчить вам понимание данного определения, я воспользуюсь метафорой и проведу параллель между ответственностью и образом жизни высокоорганизованных

животных. Возьмем, двух бурых медведей. Оба медведя имеют одинаковые стартовые условия, т.е. присущий их виду генотип, но живут они в разных условиях. Один живет в тайге, а другой - в зоопарке. Что мы имеем в итоге?

В таблице приведены основные отличия, которые не претендуют на академическую точность, но наводят на важные с житейской точки зрения наблюдения.

Сравнение образа жизни бурых медведей

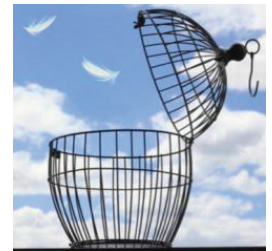
	
<ul style="list-style-type: none"> искусственные условия жизни среда стабильная и безопасная 	<ul style="list-style-type: none"> естественная среда обитания среда изменчивая, здесь больше рисков и угроз
<ul style="list-style-type: none"> находится в зоне комфорта (потребности удовлетворяются по расписанию) 	<ul style="list-style-type: none"> сталкивается с разными вызовами (жесткий климат, естественные враги, дефицит питания)
<ul style="list-style-type: none"> активность ограничена рамками, созданными людьми; заложенный природой потенциал не используется в полной мере; деградирует, утрачивая свои природные данные 	<ul style="list-style-type: none"> активно взаимодействует с окружающим миром; максимально использует свой потенциал для выживания; постоянно развивает свои способности
<ul style="list-style-type: none"> медведь зависит от внешней среды, люди навязывают ему свои требования; свобода ограничена внешними границами 	<ul style="list-style-type: none"> медведь автономен, сам заботится о своих потребностях, меняет окружающую его среду под себя, свободен в выборе действий (в рамках заложенного генотипа)

На примере этих медведей мы увидели два принципиально разных *способа жить*: **зависимый** (инфантильный) и **ответственный** (автономный). Так и человек проживает разную по своему качеству жизнь. В некоторых ситуациях он выбирает зависимый образ жизни. При этом он занимает пассивно-страдательную позицию и нуждается в том, чтобы кто-то позаботился о нем и удовлетворил его потребности. В каких-то случаях человек берет на себя ответственность и предпочитает полагаться на себя и свои силы. Тогда источником событий в жизни выступает он сам.

Зависимость от ...



Реализация своего замысла в жизни



В разных жизненных ситуациях человек сдвигается либо в одну, либо в другую сторону. Это означает, что уровень ответственности человека в одних случаях может быть больше, а в других меньше. Это зависит от того, насколько человеку удалось найти приемлемые для себя способы повлиять на обстоятельства и условия жизни, чтобы осуществить свои замыслы в конкретной ситуации.

Миф 2: «*Ответственность – это качество, которое проявляется обычно с определенного возраста*» (чаще всего, ссылаются на возраст 14-16 лет).

Ответственность не сваливается на человека с неба в определенный момент. Показателем развития ответственности выступает растущая автономность человека, его способность оказывать влияние на окружающий его мир, делать его для себя знакомым и понятным. На протяжении всей жизни человек стремится наладить такой способ взаимодействия с окружающей его средой в каждой конкретной ситуации, который позволяет ему реализовать свои замыслы. Именно в этот момент, пианист уже не нажимает на клавиши, а играет музыку, художник — не водит кистью по холсту, а пишет картину, каменщик — не укладывает кирпичи, а строит храм. Фактически, при принятии на себя ответственности человек воплощает свою волю в плодах своей жизнедеятельности. При чем это доступно не только взрослому, но и ребенку с самого его рождения. Отличие только в арсенале средств для реализации своих замыслов, который доступен человеку в разном возрасте. Этому будет посвящен следующий урок, где я расскажу о том, как развивается ответственность у детей.

Миф 3: «*Ответственность - это груз, которые некоторые люди склонны избегать*».

К сожалению, в повседневной жизни мы часто говорим об ответственности как о тяжелой ноше, имея в виду установки долженствования. Но это лишь часть той реальности, которая обозначается словом ответственность.

С психологической точки зрения, ответственность бывает двух видов: *социальная* и *личная*. Обе они играют важную роль в жизни каждого человека. При этом важно понимать, что они по природе своей разные, и они не могут заменять друг друга.

Давайте поближе познакомимся, в чем проявляются разные виды ответственности, и собственно для чего они служат.

Социальная ответственность	Личная ответственность
это то, насколько человек соответствует ожиданиям и требованиям со стороны значимого окружения.	это то, насколько человек способен влиять на окружающую его среду, чтобы достигать в жизни свои цели и реализовывать личные ценности.
<ul style="list-style-type: none"> • возлагается извне и переживается как <i>чувство долга, обязанность перед другими</i>; • исполняя <i>социальные роли</i>, человек вносит свой вклад и приносит пользу обществу; • если человек не выполняет взятые на себя обязательства, то он <i>лишается предоставленных ему прав и ресурсов</i>; • исполнение своих обязательств приносит человеку социальное признание и повышает его чувство самоуважения; • социальная ответственность подкреплена юридическими законами и морально-этическими нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> • принимается самим человеком и переживается как <i>автономность, самостоятельность</i>; • зона личной ответственности очерчивает границы жизненного пространства для самореализации; • если человек не хочет брать на себя личную ответственность, то он «перекладывает» ее на внешние факторы, занимая <i>роль жертвы</i>; • человек наполняет свою жизнь смыслом и испытывает удовлетворение от самореализации • личная ответственность опирается на устремления, намерения, жизненные принципы и ценности самого человека

Социальная ответственность дает человеку понять, что от него требуется в конкретной ситуации, что от него ждут другие люди. Мы переживаем ее как *чувство долга*. Долг может быть ситуативным («Я пообещал вам помочь – можете на меня положиться») или присущим той социальной роли, в которой я выступаю по отношению к другим в данной ситуации (долг матери/отца, долг сына/дочери, долг гражданина и пр.). Социальная роль - это область задач, решая которые человек может быть полезен для общества, в котором он живет. Социальная ответственность увеличивается по мере того, как ребёнок проходит разные институты социализации: семья, детский сад, школа, секции и кружки, компания друзей, учебные заведения, организация.

Для человека быть социально ответственным означает *исполнять примерно свою роль и быть дисциплинированным*. Это важно для того, чтобы жить в обществе с другими людьми, но этого недостаточно, чтобы воплощать в жизни свои мечты. Это очень хорошо ощущают на себе дети, которые воспитываются в детском доме. Их

жизнь там полностью расписана, а активность строго регламентирована. Посыл от воспитателей к детям звучит примерно так: «Если ты беспрекословно выполняешь установленные правила, то ты можешь рассчитывать на вознаграждение». В результате они приспособлены жить в обществе, но совершенно не подготовлены строить свою личную жизнь. У них складывается однобокая установка в жизни, которая порой выливается в иждивенческую позицию.

Личную ответственность следует отличать от социальной ответственности, о которой мы все часто слышим из уст представителей государственных учреждений (школа, правоохранительные органы). Жизнь человека не ограничивается только ролевыми отношениями с окружающими. Есть еще сферы в жизни, где человек стремится выйти за рамки той или иной социальной роли. Он стремится воплотить свои мечты, реализовать свой потенциал в каком-то деле и т.д. Это касается не только людей творческих профессий, - художников, актеров театра и кино, скульпторов и т.д., - чья работа слабо регламентирована в обществе и оценивается только по конечному результату. Любой человек может осуществлять свои личные замыслы, оставаясь внутри тех ролей, в которых он выступает по отношению к другим.

Миф 4: *«Чтобы человек взял на себя ответственность, его нужно заставить, жестко потребовать, а если нужно, то и наказать».*

Этот принцип имеет отношение к социальной ответственности, и реализуется в юридической практике по отношению к людям, которые совершили правонарушение. К личной ответственности он не относится.

Тогда что значит принимать на себя личную ответственность?

В первую очередь, человеку важно осознать, что для него в жизни является ценным и важным. Ориентируясь на эти жизненные приоритеты, человек обдумывает свое желаемое будущее, и понимает к чему он хочет стремиться. Затем он ставит перед собой конкретные цели и проявляет инициативу в их достижении. По мере реализации своих замыслов, человек отчитывается, но не перед кем-то (руководителем, близкими людьми), а перед самим собой. Он спрашивает с себя: «Достаточно ли я эффективно действовал?», «Насколько достигнутый результат меня удовлетворяет?». Фактически, он соотносит существующее положение дел с теми ценностями, на которые он ориентируется в своей жизни.

Приведу реальный пример. Однажды я получил травму и попал в больницу. Там я познакомился с врачом-травматологом. Наблюдая за тем как он общался с больными, я понял, что он выполняет свою работу не формально, а вкладывает в лечение пациентов частичку своей души и радуется за их скорейшее выздоровление. Было видно, что он воспринимает свою работу не как «нагрузку» или «обязанность», а как то, что представляет для него личную ценность. Для него то, чем он занимается (врачевание) – это не исполнение должностных обязанностей, а дело всей его жизни, это его призвание.

Человека невозможно заставить это делать или «подкупить» его высокой зарплатой. Это происходит благодаря тому, что, работая именно таким образом, он наполняет свою жизнь смыслом и получает от этого удовлетворение. Такое отношение к своей работе может быть результатом только личного выбора самого человека и принятия на себя личной ответственности.

Подведем итоги. Ответственность это способность человека управлять своей жизнью. Она складывается из социальной и личной ответственности. Социальная ответственность – это круг обязанностей человека, которые закреплены за его социальными ролями. Выполнить свои обязательства перед другими человеку могут помешать внутренние (лень, недостаток умений и навыков, зависимости) и внешние факторы (конфликты, проблемные ситуации). Принятие на себя личной ответственности помогает человеку плодотворно жить и достигать результата. Личная ответственность – это то, что в нашей жизни зависит от нас, и мы готовы тратить столько сил и энергии, сколько потребуется для достижения значимой для нас цели. Социальная ответственность – это пропуск человека, дающий ему право стать членом общества и жить среди людей. Личная ответственность – это пропуск во взрослый мир, где человек волен сам решать как ему жить, чем заниматься и как распоряжаться своей свободой. Эти две линии жизни взаимосвязаны между собой и развиваются параллельно.

Задание.

Составьте список из 10 дел, которые вы выполняете, потому что вам их нужно сделать, это ваша обязанность (в семье или на работе). Запишите их в колонку **«Я должен...»**. Например,

Я должен:

- *отвозить ребенка в детсад или школу,*
- *помогать материально своим близким (родителям, брату или сестре)*
- *составить квартальный отчет о проделанной работе*
- *и т.д.*
- ...

А теперь каждое из перечисленных вами дел, произнести вслух, начав их словами **«Я предпочитаю ...»**. Обратите внимание на то, как эта фраза у вас откликается внутри, какие чувства или мысли у вас возникают при этом.

Во второй колонке **«Дополнительный смысл»** запишите свои наблюдения, которые возможно будут ответом на вопросы: «Почему это важно для меня?», «Что ценного для меня в этом?».

«Я должен...»	Дополнительный смысл
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Этапы развития ответственности у ребенка

Ответственность не развивается у детей сама по себе. Она появляется у детей только тогда, когда родители и те, кто участвует в их воспитании, создают «питательную среду» для того, чтобы зерна ответственности проросли и пустили глубокие корни в их сознании.

С воспитанием социальной ответственности у детей более или менее эффективно справляются воспитатели, учителя, представители закона, СМИ и другие институты социализации. В нашей стране созданы условия, чтобы ребенок научился жить в обществе, освоил разные социальные роли и вносил посильный вклад в общее дело. При этом развитие личной ответственности у детей, к глубокому сожалению, остается без особого внимания со стороны взрослых по той причине, что об этом им мало что было известно. Чтобы восполнить этот пробел, я хочу сделать основной упор на описании способов развития именно личной ответственности у детей.

Закономерности развития личной ответственности я изложу, используя метафору выпечки пирога. Благодаря этой аналогии, у вас будет возможность удерживать в памяти весь процесс развития и лучше запомнить, что вы можете сделать со своей стороны, чтобы создавать благоприятную среду для постепенного созревания у ребенка личной ответственности.

Как все мы знаем, процесс приготовления пирога включает в себя 5 этапов:

1. Подготовка всех необходимых продуктов
2. Приготовление сдобного теста
3. Подготовка начинки (фруктовой, мясной)

4. Соединение теста и начинки
5. Выпечка

Эти этапы очень удачно соотносятся с возрастными периодами детского развития: младенчество (от 0 до 1), раннее детство (от 1 до 3 лет), дошкольный возраст (от 3 до 6 лет), младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) и подростковый период (от 12 до 16 лет).



Ниже кратко описаны основные закономерности развития у детей способности принимать на себя личную ответственность.

А. В младенчестве ребенку предстоит освоить два важных ареала обитания: *тело* и *эмоции*. Именно их можно назвать основными ингредиентами, из которых рождается личная ответственность. Овладев своим телом (координация движений, ползание, хождение), младенец впервые чувствует себя капитаном корабля, у которого есть рычаги управления. Теперь он готов активно бороздить своими ножками бескрайние просторы своего жизненного пространства. Другой ареал обитания, который младенцу предстоит освоить, это язык эмоций. Ребенок с самого рождения использует эмоции как инструмент влияния на свое окружение. Он использует его задолго до того, как он научается словами ясно и внятно объяснять чего он хочет, что ему нравится или не нравится.

Роль родителей: создать вокруг ребенка такую среду, в которой он будет испытывать чувство своей значимости и ценности для этого мира. Важным условием для этого является теплое и заботливое отношение матери к ребенку. Чувство своей значимости выступает ядром личности человека, которое несет в себе определенный заряд жизненной энергии. Из него человек черпает силы, чтобы проявить уверенность в себе, влияние на окружающий мир и определенный уровень притязаний в жизни.

Приемы для отцов:

- Проявлять внимание и заботу к активности (моторной, эмоциональной, физиологической) ребенка;
- Давать положительный эмоциональный отклик в ответ на сигналы ребенка;
- Обеспечивать ему доступ к разнообразным телесным ощущениям и стимулировать положительные эмоциональные реакции (качать, поднимать на вытянутых руках и т.д.).

В. С процессом приготовления теста ассоциируется образ жизни ребенка в раннем детстве. В этот период ребенок чувствует себя Кинг-Конгом, которого вырвали из привычного и комфортного ареала обитания. Теперь его окружают «небоскребы» в виде столов, стульев, шкафов с их плоскими и твердыми поверхностями и довольно острыми углами, об которые он периодически бьется. Чтобы освоиться в новом жизненном пространстве, сделать его для себя привычным и предсказуемым, ребенку

предстоит привыкнуть к миру неудобных и непривычных объектов, создающих ощущение враждебного, непослушного, «чужого», понять их предназначение и «подружиться» с ними. «Замес ингредиентов», которые входят в его жизненное пространство, идет быстрее и интенсивнее благодаря освоению языка, на котором все вокруг говорят. В результате искусственный мир становится для него уютным миром, который состоит из понятных вещей, знакомых запахов и звуков. Он хорошо отличает близких и чужих людей, свои и не свои игрушки, привычную одежду и т.п. Вместе тем в его сознании закрепляются первые колышки социальной ответственности в виде установок «нельзя», «не трогай», «надо». К этим условиям ребенок вынужден приспосабливаться, понимая, что раз это говорят родители, то значит мне надо так себя вести, даже если мне этого не хочется. В будущем на фундаменте из рамок допустимого поведения, созданного из запретов, будет построен многоэтажный комплекс из норм и правил жизни в обществе.

Роль родителей: поддерживать интерес к постоянно растущему жизненному пространству и укреплять в нем ощущение, что он является его хозяином, который активно влияет на окружающий его мир. Это происходит благодаря тому, что родители буквально «вдыхают» в каждое телодвижение ребенка определенный смысл и эмоцию. В результате ребенок постепенно начинает думать про себя «Я делаю это, я делаю то, я делаю сё». Он воспринимает себя источником происходящих в его жизни событий. Это и есть основа, на которой формируется способность брать на себя личной ответственности.

Приемы для отцов:

- Комментировать любую активность ребенка, - выражение лица, спонтанные движения ручками и ножками, - придавая им определенное значение: «смотрит на кого-то по-доброму», «идет деловой походкой», «радуется встрече» и пр.;
- Расширять круг людей, с которыми ребенку интересно общаться, играть, разговаривать,
- Познакомить ребенка с разными местами, где он может с удовольствием реализовывать свои желания (детские площадки, песочницы, горки, качели, трава во дворе и т.д.),
- Научить его разным способам как можно доставить себе удовольствие с помощью игрушек, мяча, велосипеда и прочих предметов.

С. Подготовку начинки пирога ассоциируем с такой особенностью поведения всех без исключения детей в дошкольном возрасте, как тесный контакт с воображаемой реальностью. Когда дети слушают сказки или смотрят мультфильмы, они живо представляют в своем воображении как это все происходит. Погружаясь в эти волшебные истории, они невольно становятся не только свидетелями, но и главными героями, которые обладают сверхспособностями. Для этого достаточно выбрать себе любимого персонажа (типа Эльзы, Гарри Поттера, Человека-паука и пр.) и идентифицировать себя с ним. Это дает ребенку возможность почувствовать себя источником мощной

силы, которая способна противостоять действиям злых героев, разрушить их коварные планы и преобразить окружающий мир, сделав его таким, как я хочу. Затем это чувство переносится уже в реальный мир, и закрепляется в играх с другими детьми, где все происходит как-бы «понарошку». Развитию личной ответственности способствует то, что дети учатся выстраивать из отдельных событий целые жизненные истории, полные приключений, встреч с опасностями, поиском средств для их преодоления и достижения заветной цели. Эта хорошая тренировка такой «мышцы» как авторская позиция в жизни, которая взрослым помогает преодолевать серьезные критические ситуации и проявлять жизнестойкость.

Социальная ответственность развивается в дошкольном возрасте благодаря тому, что дети усваивают нормы и правила общения, играя в сюжетно-ролевые игры («семья», «школа», «магазин» и т.д.). Помимо родителей большой вклад в развитие социальной ответственности у детей вносят воспитатели в детских садах и центрах развития. Их роль – знакомить детей с образцами правильного поведения и поощрять следования им. Главный показатель возросшей социальной ответственности – это дисциплинированность ребенка.

Роль родителей: поддерживать у ребенка интерес к придумыванию и воображению любых сказочных историй,

Приемы для отцов:

– Выражать приятное удивление, восторг, радость, и тем самым эмоционально подкреплять у ребенка идентификацию с выбранным им героем;

– Инсценировать ключевые эпизоды из сказочных историй, давая возможность ребенку действовать и говорить в образе сильного героя, который побеждает злого персонажа;

– Вовлекать ребенка в творческие занятия: рисование, пение, танцы. Такие занятия учат ребенка думать нестандартно, мыслить образами и выходить за рамки «коробочного мышления». Эти навыки пригодятся ему в будущем, когда он столкнется лицом к лицу с критической ситуацией, справиться с которой можно, если включить то самое нестандартное мышление.

D. Момент соединения теста и начинки ассоциируем с решением учебных задач в младшем школьном возрасте. Чтобы успешно решать новые учебные задачи (не обязательно школьные, это могут быть и художественные, и спортивные) ребенку нужно собрать в кулак все свои знания, умения и навыки, и проявить при этом самообладание, терпение и уверенность в себе. Именно такое соединение интеллекта и эмоций, позволяет ребенку справляться с непростыми задачами. В результате приобретения опыта успешного решения задач его уверенность осязаемо крепнет, он вырастает сам в своих глазах.

Роль родителей: создать условия, при которых ребенок будет накапливать опыт успешного применения своих сил для решения разного рода задач. Родитель выступает

проводником, который помогает ребенку каждый раз, когда он сталкивается со сложной для него задачей, перейти из точки «не знаю, не хочу, не буду» в точку «умею и хочу еще раз сделать». Для этого родителям необходимо научиться оказывать ребенку дозированную помощь в виде опорного материала, образцов действий или подсказок, чтобы он мог сам справиться с ней. Таким образом, родители и другие взрослые, которые общаются с детьми, развивают у них желание и способность смело брать на себя личную ответственности в решении сложных задач. Стоит отметить, что не надо перегружать ребенка ответственностью, но нельзя и отступать перед нежеланием ребенка взрослеть и брать на себя дополнительную нагрузку.

Приемы для отцов:

- Предлагать решать ребенку учебные и бытовые задачи, которые находятся в зоне его ближайшего развития. Сам он их пока решить не может, но, воспользовавшись помощью взрослого, он с ними справляется.

- В ходе совместной активности (например, настольная игра, шитье, ремонт) наделять ребенка ролью, где он контролирует процесс. Например, раздает игровые карточки, следит за очередностью ходов, фиксирует время, результаты ходов. Это приучает ребенка к навыкам контроля ситуации по тем или иным параметрам.

- Обсуждать с ребенком выигрышные стратегии в игре или в любом другом деле: что он может сделать, чтобы быстрее получить результат или легче выиграть. Праздновать успешный результат, которого добился ребенок, чтобы сделать его удовольствием более осязаемым.

Е. Вот и подошел кульминационный момент выпечки пирога. В подростковом возрасте у детей как раз появляется реальная возможность взять на себя личную ответственность за достижение конкретной цели. В разных сферах жизни (обучение в школе, домашний быт, досуг, занятия в творческом или спортивном кружке) подросток сам стремится добиться определенных целей. Это уже не задачи, которые решаются тут же по определенному шаблону. Достижение цели представляет собой забег на длинные дистанции. На протяжении всего маршрута подростка могут ожидать разные препятствия, которые необходимо преодолеть, чтобы прийти к финишу. К примеру, цель – выиграть соревнования и завоевать звание «лучшего» в этом виде спорта. Проявление личной ответственности в этой ситуации предполагает не только умение применять имеющиеся знания, умения и навыки, но и умение управлять своей энергией, мотивацией. И здесь содействие со стороны родителей будет носить разный характер в зависимости от сложности цели и уровня готовности подростка взять на себя личную ответственность за ее достижение. Опишу 4 типичные ситуации.

Ситуация «хочу, но не умею». Подростку интересно сама цель (например, научиться кататься на велосипеде), но он не делал этого никогда раньше и не знает как к этому подступиться. Без участия взрослого ребенок через некоторое время просто «остывает» к этому делу и прекращает попытки пробовать этим заниматься.

Роль папы: дать возможность подростку достичь этой цели, предложив ему воспользоваться пошаговым планом «что», «как» и «в какой последовательности» нужно делать. В этой ситуации взрослый выступает инструктором для ребёнка, который предлагает ему работающий алгоритм действий.

Ситуация «не могу и не буду». Вероятно, подросток раньше уже пробовал добиться этой цели, но у него не получилось (хотел заниматься танцами, спортом, но потерпел неудачу). Все оказалось гораздо сложнее, чем он думал. На фоне неудачного опыта, подросток хочет все бросить и переключиться на что-то другое. Зачастую тренеры секций, которые посещают дети, не дают им точек опоры для продвижения к цели, а лишь критикуют детей, фокусируя их внимание на допущенных ошибках и своих «недостатках». После такой дозы неконструктивной обратной связи, подросток обижается на тренера и разочаровывается в этих занятиях. Они ему больше не кажутся той сферой, где он мог бы добиться выдающихся результатов.

Роль папы: выступить для ребенка наставником, который поделится своими секретами как эта задача решается. Для этого ему надо упаковать свой опыт и преподнести его ребенку на таком языке, чтобы для него этот опыт был «съедобным» и «вкусным». Кроме этого важно продумать и установить на всем протяжении пути к цели опорные точки. Это маленькие победы, которые подросток гарантировано сможет достичь, опираясь на свои способности и полученные знания. Опорные точки – это как кочки, наступая на которые, человек может пройти болотистую местность и добраться до желаемой цели. В каждом конкретном случае они уникальны и требуют внимательного и вдумчивого подхода со стороны взрослого.

Ситуация «могу, но не очень то хочется». Подростку вполне по силам добиться результата в определенном деле, у него есть успешный опыт в этом. Однако, сейчас ему сложно сосредоточиться на этой цели, взять себя в руки и начать действовать. Причиной тому могут быть отвлекающие его «соблазны», скажем, в виде компьютерной игры, или возможные препятствия, с которыми он опасается столкнуться. Оказавшись в ситуации конфликта интересов, подросток скорее всего предпочтет отложить это на потом, будет выжидать более подходящего случая. Было бы медвежьей услугой со стороны взрослых пытаться оказывать на него моральное давление («брать на слабо»), заставлять или торговаться с ним «ты мне – я тебе».

Роль папы: в такой ситуации родитель или другой взрослый может оказать помощь ребёнку, поговорив с ним в доверительной атмосфере. Здесь важно расспросить ребенка о том, что его волнует или тревожит, помочь осознать как это цель соотносится с тем, что для него важно в жизни. В результате такой доверительной беседы у подростка может радикально поменяться взгляд на ситуацию. Посмотрев на нее в более широком контексте, он осознает те преимущества, которые он получит, если воспользуется этой возможностью. В итоге он с большей решимостью включится в процесс реализации цели.

Ситуация «хочу и могу». Большинство родителей не спешит предлагать подростку сделать самостоятельный выбор, невзирая на то, что он реально может и хочет это сделать. К примеру, выбор будущей профессии, выбор места учебы и даже выбор одежды. Родители предпочитают оставить последнее слово в этом вопросе за собой, поскольку опасаются, что ребенок не сможет предвидеть все риски, предусмотреть возможные последствия. Самое сложное для родителей – это дать право подростку на ошибку, возможность ощутить на себе цену своего решения. Отсутствие доверия со стороны родителей побуждает ребенка дистанцироваться от них и общение с ними становится формальным.

Роль папы: целенаправленно передавать подростку личную ответственность за выбор или принятие решений, создавая ситуации, когда самостоятельность возможна и по силам подростку. В результате этого подросток приобретает неценный опыт проверки себя (того, что я о себе думаю) в реальной жизни. Это дает ему возможность оценить правильность своих расчетов и увидеть узкие места, о которых он не знал и ему никто не говорил. В этой ситуации подросток больше всего нуждается в доверии со стороны родителей. В доверительной атмосфере родители и подросток общаются на равных, они на одной волне, они одинаково смотрят на ситуацию, у них общие ценности. Родители дают ему конструктивную обратную связь, сообщая ему какие у него есть сильные стороны, на которые он может опираться, а также отметить его ограничения и предложить способы как их преодолеть (включая свою помощь). Выражая доверие к ребенку, они тем самым укрепляют его уверенность в себе и своих силах. В конечном счете, он научится четко разделять на что в своей жизни он может влиять, а что находится за границами его личной ответственности и не зависит от него.

Алгоритм развития личной ответственности у детей

Развитие личной ответственности важнейший жизненный навык, благодаря которому человек может качественно улучшить свою жизнь и стать ее полноценным автором. Работая с подростками и их родителями, я часто слышу: «Он безответственный, только и умеет, что оправдываться, не хочет взрослеть, учиться...». Этот перечень родительских претензий можно продолжать долго. И главная из них – «нежелание становиться ответственным».

Такая ситуация создается во многом усилиями самих родителей. Проявляя навязчивую привычку поучать, читать нотации, критиковать своих детей, сравнивать их с эталонами «умных» и «социально успешных» детей, родители, сами того не подозревая, двигаются в обратную сторону от своей цели. Во-первых, своим давлением они вызывают у детей отвращение к социальной ответственности. Не удивительно, что в итоге подростки предпочитают тусоваться в андеграунде, либо с головой уходят в игровую реальность, т.е. подальше от тех, «кому мы что-то должны». Во-вторых, родители, которые из раза в раз безуспешно пытаются повлиять на подростка, показывают свою полную некомпетентность в развитии личной ответственности.

С моей точки зрения, лучшим способом воспитать ребенка является заняться собственным саморазвитием. Если вы хотите чтобы ваши дети стали ответственными, то показывайте им примеры того, как вы сами берете на себя личную ответственность в повседневной жизни. Глядя на своих родителей, дети с раннего возраста тонко считывают смысл происходящего. И в будущем этот гласный или негласный посыл от родителей будет определять их выбор стратегий подведения в жизни.

Существует такой афоризм «мама учит ребенка мечтать, а папа - создавать стратегию её воплощения в жизни».

Миссия мамы - создавать в жизни ребёнка пространство, наполненное теплом, заботой, радостью и поддержкой. Входя в это пространство, ребенок ощущает себя сильным, полным энергией, ему хочется творить, экспериментировать. И самое главное, он с оптимизмом смотрит в будущее. Если мама в полной мере реализует свою миссию, то ребенок научиться находить позитивные смыслы во всем, что его окружает и что происходит с ним в жизни. Это создает у ребенка внутренний иммунитет к негативному влиянию различного рода неудач и невзгод, защищает его от депрессии.

Миссия папы – заложить прочный фундамент психологической устойчивости ребенка, если он оказался в трудной ситуации. На своем жизненном пути каждый ребенок встречается с разными барьерами, которые мешают ему двигаться вперед. Например, неудачи, ошибки, болезни, давление внешней среды. Папа помогает ребенку ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, учит его выбирать способы преодоления трудностей, опираясь на свои ресурсы и помощь окружающих его людей. От этого будет зависеть его настрой в жизни: «Кто я?» - жертва или автор своей жизни.

Оказавшись в критической ситуации, любой человек встает перед выбором:

- а) отказаться что-либо предпринимать, обидеться на весь мир, закрыться от него (позиция жертвы);
- б) либо наоборот, взять ответственность в свои руки, найти способ выйти из сложной ситуации и дойти до цели (позиция автора).

Как отличить позицию жертвы от позиции автора своей жизни?

Позиция жертвы	Позиция автора
<ul style="list-style-type: none"> • ведет себя пассивно, действия совершает под влиянием чужого мнения и обстоятельств; • ждет неудачу, не видит никаких перспектив, уходит от реальности в мир иллюзий; • обвиняет других и перекладывает на них ответственности; • ждет что его потребности кто-то удовлетворит. 	<ul style="list-style-type: none"> • ставит перед собой цели, «не ждет с моря погоды», а проявляет инициативу; • направляет свои усилия и внимание на те ситуации и проблемы, на которые он может влиять; • ищет ответ на вопрос «что делать?», а не «кто виноват?» • автономен, сам заботится о своих потребностях, берет ответственность в свои руки.

Задача родителей наблюдать за поведением ребенка в повседневной жизни, особенно в критических ситуациях, и предлагать ему альтернативные стратегии, если они заметили у него нотки позиции жертвы. Делать это нужно мастерски, чтобы ненароком не снять с ребенка личную ответственность, лишив его самостоятельного выбора.

Как родители могут укреплять авторскую позицию в жизни у своего ребенка?

Мне хочется обратиться к такому обряду инициации, как «**тусау кесу**». Этот обряд, который соблюдается у казахов и других восточных народов. Согласно этому обряду, родители доверяют сильному во всех отношениях человеку перерезать путы на ногах ребенка. Тем самым родители создают образ желаемого будущего для своего ребенка. Образ этого человека выступает своеобразным жизненным эталоном, на который они опираются при оценке действий, качеств и способностей своего ребёнка. В дальнейшем они, сами того не замечая, прививают ребёнку жизненные стандарты, которые олицетворяет этот человек. По сути, родители заглядывают в будущее своего ребенка прежде, чем он сделает свой первый самостоятельный шаг в настоящем. Если выразиться проще, то этот обряд даёт возможность сбросить «заводские настройки» и установить уникальный личный код, который будет определять жизнь ребенка. Выбирая свой путь в жизни, человек учиться управлять ею. Если человек не желает управлять своей жизнью, то ему остается уповать на «судьбу», «фортуна», «злой рок» и «свое подсознание». Этими словами обычно мы называем все, за что мы не хотим нести ответственность, и чему не могут дать логическое объяснение даже эксперты. Это утешительное слово, но оно лишает человека сил и чувства авторства в жизни. Личная ответственность нужна именно там и тогда, когда есть возможности. При чем их так много, что воплотить их все одной жизни точно не хватит. Поэтому человеку дана привилегия выбирать тот путь в жизни, который он предпочитает.

В повседневной жизни родителям нередко приходится сталкиваться с ситуациями, когда нужно повлиять на ребенка, чтобы он проявил самостоятельность. Например, собрал игрушки (книжки, вещи), вовремя начал делать уроки, помог убираться дома и т.д. В каких то ситуациях это удается взрослым, а в каких то они сталкиваются с непослушанием, капризами и нежеланием это делать.

Как в таких ситуациях лучше всего действовать?

Сначала опишу худший вариант, который многим наверняка знаком, – это пообещать ребенку привлекательное для него вознаграждение. «Если сделаешь это, то получишь конфету (пойдешь на улицу, будешь смотреть телевизор или компьютер ...)». Или аналогичный вариант, но только со знаком «-», т.е. пригрозить ребенку лишением желаемого стимула (не пойдешь на улицу). Почему он худший? Ведь нас самом деле он работает. Да, он помогает один раз, второй, но, к сожалению, он не работает постоянно. Иначе бы родители не жаловались на трудности в воспитании детей.

Объясню, в чем ограничения этого подхода в воспитании. Во-первых, у этого подхода есть серьезный недостаток. С каждым разом родитель вынужден повышать ставки. Условно, в следующий раз ему нужна уже не одна, а две конфеты, или нужно найти другой стимул, поскольку прежний не интересен для ребенка. Тем самым родитель оказывается в ловушке, которую сам поставил и теперь сам страдает. Во-вторых, когда вы пытаетесь стимулировать ребенка, давая ему «конфету» или «лишая его мороженого», вы заставляете его совершать действия с помощью социальной ответственности. В силу своего возраста ребенок будет выполнять ваши поручения механически, не вкладывая в них тот смысл, который они имеют для вас. Все его внимания будет сфокусировано на том, чтобы побыстрее получить заветную «морковку». Не исключено, что он будет делать то, что вы ему поручили, лишь бы - лишь бы, т.е. для отвода глаз. К тому же есть масса внутренних и внешних факторов (такие как лень, недостаток внимательности и старания, отвлекающие «соблазны» и пр.), которые могут легко сбить у него настрой. В итоге вы получите результат, который нужно переделывать, и теперь уже из-за недостатка времени все придется делать самому.

Заключать с ребенком сделки типа «Ты мне ... , зато я тебе ...» имеет смысл только, если вы столкнулись с разовой (или очень редкой) необходимостью что-то сделать, и хотите вовлечь в это ребенка, который с этим в принципе может справиться. Например, вы занимаетесь ремонтом мебели, и вам нужна отвертка. Тогда вы обращаетесь с просьбой к ребенку, стимулируя его своей доброй отеческой интонацией и словами благодарности. Здесь даже материальных стимулов не нужно, потому что выполнить ваше поручение для него легко и просто. А когда вы хотите поручить ребенку более энергозатратную работу (например, вымыть полы, почистить картошку), то тогда нужно быть готовыми компенсировать ему потраченные им усилия и время.

Стоит упомянуть, что в арсенале каждого родителя есть «железобетонные» и безотказные инструменты: оказание давление и применение насилия над ребенком. Применять их в воспитании детей вредно, а для развития ответственности вредно вдвойне. Родители, которые прибегают к таким средствам воздействия, сажают своего ребенка в «клетку», где он будет вести инфантильный образ жизни. И к тому же своими действиями они подрывают доверительный контакт с ребенком, без которого развития ответственности невозможно.

Если вы хотите, чтобы ребенок проявил какую-то полезную активность (например, почитал книжку, пришил пуговицу на рубашке, почистил брюки или обувь), которая неоднократно будет повторяться в будущем, то ребенка нужно с самого начала настраивать на то, что это его личная ответственность, и вы намерены ее передать ему. Для него это станет правилом жизни, которое он будет соблюдать, потому что оно ценно для него. В этом случае обещать ему взамен «конфеты и развлечения» ни в коем случае нельзя. Это только «отравит» его внутреннюю мотивацию. Вместо этого вам нужно вместе с супругой и другими взрослыми членами семьи создать условия, когда выполнение этой домашней работы станет реальной жизненной необходимостью для

ребенка. «Если не он, то кто?» или «Если этого он не сделает, то как он будет дальше жить?». При чем это должно восприниматься ребенком не как вымысел, а на полном серьезе.

Пока у взрослых не будет единого видения того, как выглядит наилучший способ организации жизни в семье, и какую роль в ней будут занимать дети (в соответствии со своими способностями), твердой почвы для развития личной ответственности у детей не будет. Несогласный с вами член семьи с помощью своего авторитета легко может отменить ваше правило, обесценить его или, в крайнем случае, будет позволять ребенку саботировать его. Поэтому если кто-то из взрослых членов семьи не поддерживает вас, то тогда вам сначала нужно договориться с ним, объяснив ему, почему для вас важно, чтобы ребенок выполнял это правило.

Отправляясь со своим ребенком в путь по развитию у него личной ответственности, родители проходят три ключевые точки.



Сначала папам и мамам предстоит постепенно выводить своего ребенка из **зоны комфорта**. В этой зоне он оказывается с самого рождения, и живет какое-то время, не зная забот, благодаря усилиям близких. Стоит принять во внимание, что ребенок очень сильно (чем младше, тем больше) привязан к инфантильному образу жизни. Он смотрит на окружающий мир совсем другими глазами. Его главной жизненной необходимостью является *принцип удовольствия*, т.е. где бы он не находился, он ищет возможности повеселиться, поиграться, «побеситься», чтобы выплеснуть свою энергию и получить от этого драйв. Ему хочется, чтобы его потребности удовлетворялись другими, а не он сам заботился об этом. Для того, чтобы ребенок постепенно становился самостоятельным, родителям недостаточно по сто раз на дню как мантру повторять ребенку как ему нужно себя вести. Это ничуть не изменит его восприятия окружающего мира. Ребенок настолько же продвинется в сторону самостоятельности, насколько взрослые готовы передать ему управление и контроль в своем жизненном пространстве. В условиях повышенной опеки и чрезмерного контроля со стороны взрослых ни один ребенок не захочет покинуть зону комфорта.

Следующая критическая точка – это научить ребенка **выступать в разных социальных ролях** (примерный сын/дочь, заботливый помощник, прилежный и старательный ученик(ца) и т.д.) и выполнять свои обязанности перед другими людьми. Такая практика помогает «вытащить» ребенка из зоны комфорта и привнести в его жизненное пространство *принцип реальности*. Этот принцип укрепляется в сознание ребенка только, если он видит, что то или иное правило, например, «самостоятельно

убрать за собой игрушки и вещи», «вовремя делать домашние задания», «оказывать помощь страшим, когда они просят об этом» и пр., это не чья-то прихоть, а требование жизни. Без всяких нотаций и ругани, сама жизнь дает ребенку понять смысл, почему будет лучше, если именно он, а не кто-то другой, выполнит эту домашнюю работу.

И, наконец, на финише этого пути ребенок достигает такого уровня зрелости, когда он покоряет вершины, о которых он мечтал, благодаря тому, что **сам берет на себя личную ответственность** за их воплощение в жизни. В качестве ярких примеров в нашей стране можно привести известную шахматистку Малику Абдумалик, певца Димаша Кудайбергена и многих других звезд, чей талант раскрылся благодаря умелой поддержке их родителей.

Алгоритм развития личной ответственности состоит из 4 шагов:

1. **Вовлечь ребенка в выполнение разных социальных ролей.** Это создаст противовес стремлению ребенка оставаться в зоне комфорта, позволит оторвать его от сиюминутных удовольствий и повернуть его лицом к реальности. Родителям важно мягко напоминать своим детям, что в данной ситуации он выступает исполнителем определенной социальной роли, чтобы вовлечь его в исполнение соответствующих обязательств. Например, «ученики встают рано, чтобы прийти в школу вовремя», «спортсмен, чтобы добиться успеха, должен много тренироваться», «старший брат/сестра должны заботиться о младших» и т.д.. Кроме этого родителям важно подкреплять в ребенке ощущение себя как успешного исполнителя определенных социальных ролей, выражая это словами и эмоциями: «Я рад твоим успехам в школе», «Смотрю как ты общаешься с младшими, и понимаю, что о них есть кому позаботиться, когда нас нет дома». Чем сильнее вашему ребенку нравится быть кем-то (девочкой, мальчиком, учеником, помощником, эрудитом, мастером и пр.), тем легче он включается в выполнение определенных дел, и с ним легче можно договориться.

2. **Оказать содействие в выполнении социальной роли и помочь проявить свои способности.** Роль папы - быть рядом с ребенком, когда он пробует брать на себя социальную ответственность, и подсказывать ему наиболее эффективные стратегии поведения, которые помогут ему добиться поставленных целей при минимальных затратах. Такое сотрудничество папы с ребенком приводит к достижению успехов в школе, на спортивном или творческом поприще, которые привлекают ребенка. По мере того, как ребенок будет ощущать, что он успешно справляется с той или иной ролью, это будет придавать ему еще больше сил, и укреплять его желание совершенствоваться в этом направлении. В итоге у ребенка начинают проявляться склонности к определенным видам деятельности. Допустим, кто-то из детей проявляет тягу к точным наукам (техника, программирование), у кого-то обнаруживаются творческие способности (актерское мастерство, изобразительное искусство), а кто-то проявляет себя в общении со сверстниками (лидер, заводила, душа компании).

3. Поддержать личный интерес ребенка к определенному виду деятельности. Здесь очень важно, чтобы родители проявляли внимание к тому, чем их ребенок занимается увлечено, даже если это не совпадает с их интересами. Беседа, в которой папа задает ребенку вопросы о том, чем он занимается, просит его побольше рассказать о том, как это ему удается, позволит ребенку глубже осознать свои таланты и в дальнейшем осознанно применять их на практике. Ребенок в глазах родителей видит себя «способным экспертом», «талантливым музыкантом», «душой команды», «лидером класса» и т.д.. Тем самым ребенок начинает брать на себя личную ответственность за то, чем он занимается. Он вкладывает в эти занятия частичку своей души, и оно становится для него ценным само по себе, без всяких стимулов.

4. Научить ребенка проектировать собственную жизнь и стать ее автором. Жизненное пространство, в котором живет ребенок, до какого-то времени определяют за него родители и другие значимые лица. Но раньше или позже ребенку становится тесно жить в «прописных истинах» и «незыблемых рамках», и он стремится сам встать за штурвал своей жизни. Задача родителей и, прежде всего, папы, состоит в том, чтобы помочь своему ребенку понять, чего он хочет, кем он хотел бы вырасти, и как ему создать жизнь, приносящую ему удовлетворение. Важно научить ребенка мыслить как конструктор, который разрабатывает не космические корабли и ракеты, а дизайн своей жизни. В ходе доверительных бесед, своими вопросами (точно не нотациями) папа может помочь ребенку задуматься над тем, что сделает его жизнь более продуктивной и радостной, учебу или домашнюю работу более эффективной и успешной, придаст его личным выборам уникальный подчёрк, и наполнит его жизнь смыслом. Когда человек мыслит как конструктор, он начинает понимать, что жизнь — это всегда процесс создания чего-то нового, чего-то, что не существовало раньше. Включаясь в осознанное проектирование своего будущего, он берет на себя личную ответственность в своей жизни в настоящем и становится ее автором.

Список рекомендуемой литературы:

1. Грей Дж. Дети — с небес. Искусство позитивного воспитания. Как развить в ребенке дух сотрудничества, отзывчивость и уверенность в себе. - М.: Издательский дом «София», 2005. - 352 с.
2. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – М.: Альпина Паблишер, 2012. — 374 с.
3. Козлов Н.И. Простая правильная жизнь, или Как соединить радость, смысл и эффективность. – М.: ЭКСМО, 2015. – 288 с.
4. Козлов Н.И. Простое правильное детство. Книга для умных и счастливых родителей. – М.: ЭКСМО, 2015. – 400 с.
5. Маллика Чопра. 100 обещаний моему ребенку: Как стать лучшим в мире родителем. – М.: Весь, 2011. – 256 с.
6. Петрановская Л. Большая книга про вас и вашего ребёнка. – М.: АСТ, 2017. – 432 с.

Как понять, что я воспитываю ребенка неправильно?



Может ли существовать идеальный, универсальный путь воспитания ребенка?



Факторы формирования личности



Базовые эмоциональные потребности ребенка



Деструктивные стили родительского воспитания

В современном мире на родителя накладывается огромная нагрузка: так как воспитание детей связано с большими тратами, мы вынуждены много времени проводить на работе, выстраивать быт, помогать нашим собственным родителям и, где-то в перерывах, умудряться заниматься воспитанием ребенка. Как часто в этой суете мы задаемся вопросом о том, как правильно воспитывать своего ребенка и есть ли вообще этот «правильный» путь? Раньше, у наших прабабушек и прадедушек такого вопроса не стояло вообще: модель воспитания родителей переносилась на собственных детей «моего деда розгами секли, моего отца розгами секли, меня секли, и я тебя буду сечь, человеком вырастешь». Цель того времени была выживание. Сегодня люди думают не только о том, как выжить, но и о качестве жизни, то есть современный родитель хочет, чтобы его ребенок не просто «стал человеком», но и жил счастливо и эмоционально благополучно. Именно поэтому многие родители начинают подходить к процессу становления личности ребенка более осознанно и вдумчиво, стараясь понять, как оптимально справиться с данной задачей. Начиная со второй половины 20-го века начали особенно активно развиваться отдельные направления науки, активно изучающие процесс становления личности ребенка и, соответственно, требования к воспитанию.

В ходе многочисленных исследований выяснилось, что «идеального универсального пути» воспитания нет и быть не может по одной простой причине: дети отличаются друг от друга. Кто-то тревожный и молчаливый, кто-то активный (иногда даже слишком активный, так называемая «гиперактивность»), кто-то плаксивый и капризный, а кто-то легко выходит из себя и начинает бить в песочнице лопаткой соседних детей.

На формирование характера вашего ребенка оказывают внимание многие факторы, многие из которых от вас даже не зависят: например, генетика. Ваш сын может быть по темпераменту больше похож не на вас, а, например, на вашего прапрадеда. Вы, в свою очередь, по типу нервной системы, можете быть больше похожи на прабабушку а не на мать или отца.

Вторая группа факторов – перинатальная и постнатальная. Говоря простым языком, перинатальные факторы – это факторы, которые оказывали влияние на формирование характера ребенка во время беременности. Да-да, оказывается, что какие-то особенности характера могут закладываться еще в утробе и на этом этапе на него могут влиять многие события, начиная с очевидных: стрессы, алкоголь, наркотики, табак, лекарства, которые принимала мать, до неочевидных – например музыка, которую слушала беременная.

Постнатальные факторы – факторы, которые оказывали влияние после родов. Достаточно ли времени мать проводила с ребенком в первые дни после рождения? Всегда ли удовлетворялись его нужды и потребности?

Далее идут психосоциальные факторы формирования личности: особенности воспитания в детстве, особенности отношений со сверстниками, первая любовь, первые успехи и достижения и так далее.

Несмотря на генетическую предрасположенность и влияние раннего периода детства, характер и личность являются динамичными гибкими образованиями, то есть могут меняться в жизни под воздействием опыта. За период существования науки психология были выявлены многие закономерности и написано много книг про процесс воспитания детей. Сегодня мы знаем, что на формирования характера оказывает влияние порядок рождения в семье (младший, средний, старший и т.д.), особенности внутрисемейного распределения (полная/неполная семья), стиль семейного воспитания (балованный ребенок или чрезмерно контролируемый) и т.д.

Есть старая Абазинская пословица, звучит она так: «пять пальцев на одной руке – а все разные». Таким образом, у одних родителей может быть двое, пятеро или больше детей, а характеры у них будут разные. Вы можете увидеть эту разницу в характерах, сравнив своих братьев и сестер или отца и дядю.

Таким образом, мы видим, что методы воспитания, которые подходят для одного ребенка, не всегда подходят для другого. Например, гиперактивному ребенку может потребоваться больше дисциплины, поощрения контроля и планирования, а тревожному ребенку может потребоваться больше теплой поддержки и проявления спонтанности. В этой статье мы рассмотрим базовые эмоциональные потребности ребенка, типичные деструктивные стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности ребенка. В следующей главе мы разберем некоторые ситуационные ошибки, которые совершают родители и разберем более адекватные способы реагирования.

Базовые эмоциональные потребности

Ученый Джеффри Янг и его последователи выделяют пять базовых эмоциональных потребностей ребенка, которые особенно важны для него в детстве (Young, Klosko, Weishaar, 2006).

1. Привязанность и безопасность

Ребенку очень важно иметь близкую эмоциональную связь с другими людьми. Это позволяет ему чувствовать безопасность, стабильность, заботу, внимание, любовь и принятие других людей. Крайне важно для ребенка иметь такого взрослого, который дает надежную опеку, ухаживает и предоставляет безопасную среду для жизни, роста и развития.

2. Независимость, компетентность и идентичность

Ребенок, да и любой человек, нуждается в осознании того, кто он есть и что может делать хорошо. Для детей особенно важно иметь безопасную среду, где они находятся под защитой и откуда могут изучать и узнавать мир. Цель взросления и созревания – научиться крепко самостоятельно стоять на ногах. Родителям или их заместителям нужно медленно, но уверенно позволять детям отдаляться от них, чтобы они превратились в автономных взрослых. У таких родителей, поощряющих адекватную самостоятельность, дети растут со здоровым самовосприятием и чувством собственного достоинства. Для того, чтобы у ребенка появилось чувство идентичности, нужно оценить, кто они такие, как люди и что они способны делать.

3. Свобода выражать, высказывать свои важные потребности и чувства

Для детей особенно важно чувствовать, что они эмоционально связаны с другими людьми, и могут делиться своим опытом, мыслями и эмоциями с другими.

4. Спонтанность, веселье и игра

Возможность спонтанного выражения интенсивных эмоций, мыслей и чувств важна для их изучения и понимания. При этом важно, чтобы этот процесс не находился под жесткими и подавляющими правилами. «Что ты плачешь как девочка?», «будешь много радоваться, потом будешь много плакать», «успокойся-люди смотрят», «веди себя прилично».

5. Реалистичные границы, самодисциплина и самоконтроль

Крайне важно, чтобы дети знали свои границы и принимали разумные пределы, установленные другими людьми. Для нормального функционирования в обществе с другими людьми, ребенку полезно изучить определенные правила. Важно понять, что иногда есть потребность подчинять свою автономию или самовыражение при общении с другими и быть способными это сделать. Также большую значимость имеет навык борьбы с разочарованием и обучение здоровым способам терпеть фрустрацию (ограничения).

Далее разберем классификацию стилей деструктивного семейного воспитания подростков, составленную А.Е. Личко и Э. Г. Эйдемиллер. Можно увидеть, какие базовые эмоциональные потребности нарушаются при каждом из этих типов воспитания.

Гипопротекция

Для данного стиля воспитания характерны недостаток заботы, контроля и опеки. Ребенок растет как бы безнадзорным, сам по себе. Родители проявляют ему мало внимания, не интересуются его делами. Такие дети могут часами гулять на улице в разных компаниях («воспитан улицей»), часто физически заброшены и неухожены. Есть понятие скрытая гипопротекция – это когда контроль и забота носят формальный характер, на самом деле без включения родителя в жизнь ребенка. Такие родители могут формально раз в неделю посмотреть дневник, потому что «так принято» делать родителям. Истинная же включенность в жизнь и эмоциональное состояние ребенка отсутствуют.

Существует всеобщее заблуждение, что такой стиль воспитания характерен только для социально неблагополучных семей. На самом деле, невключенность в жизнь ребенка может проявиться на самых разных социальных уровнях – например, когда родители карьеристы и им проще нанять няню или «откупиться» от ребенка дорогими игрушками или карманными деньгами. Мы видим, что при таком стиле воспитания оказывается неудовлетворенной одна из основных базовых потребностей – потребность в привязанности и безопасности.

В более зрелом возрасте такой тип воспитания может привести к некоторым дезадаптивным схемам.

Эмоциональная депривация – убеждение, что эмоциональные нужды человека (забота, эмпатия, защита, принятие) никогда не будут поняты другими.

Покинутость/Нестабильность отношений – ожидание скорой потери кого-то, с кем сформирована близкая эмоциональная связь. Человек вырастает с убеждением, что так или иначе близкие отношения закончатся в ближайшее время. Часто такое убеждение имеет взрослый, который в детстве испытал развод или смерть родителей. Также данная схема убеждений может возникать, когда родители непоследовательны в реагировании на потребности ребенка: например, когда ребенок оставался без присмотра на длительный период времени.

Недоверие/Ожидания причинения вреда - ожидания, что другие могут специально использовать собственные преимущества каким-то образом. Человек с такой схемой убеждений ожидает, что другие причинят боль, обманут или предадут. Часто они вырастают мстительными или стремятся напасть первыми. Иногда причинами таких убеждений является несправедливое обращение в детстве, манипуляция со стороны родителей, братьев/сестер или сверстников.

Дефективность/Стыд - вера в то, что человек является ущербным и что если другие узнают его получше, они поймут это и откажутся от отношений. Ощущение ущербности и неадекватности приводит к сильному чувству стыда. Такие убеждения возникают, когда родители критично относились в детстве и заставляли чувствовать свою недостойность родительской любви. «Ты позоришь бабушку», «как тебе не стыдно», «посмотри на других детей!», «да что с тобой не так, все дети как дети».

Социальная изоляция/Отчуждённость – вера в то, что человек изолирован от мира, отличается от других или не может быть частью сообщества. Предшествовать таким убеждениям может ранний опыт, когда дети видели, что они или их семьи отличаются от других.

Доминирующая гиперпротекция

Тип воспитания, для которого характерно повышенное, обостренное внимание и забота. Такой тип воспитания зачастую наблюдается у матерей с расстройствами тревожного спектра или просто у тревожных людей. Чрезмерная опека, мелочный контроль поведения, слежка, запреты и ограничения подавляют одну из главных потребностей ребенка – потребность в автономии. Ребенок растет несамостоятельным и безответственным. У него формируется уверенность в том, что он некомпетентен и неспособен самостоятельно справиться с выполнением повседневных дел. Также данный тип воспитания может привести к тому, что у ребенка не будет формироваться собственного «Я» - ребенок не может смотреть свои потребности отдельно от потребностей родителей.

Потворствующая гиперпротекция

Воспитание по типу «кумира семьи». Родители балуют ребенка, ограждают его от всех трудностей, покровительствуют, потакают желаниям, восхищаются минимальными успехами и требуют такого же восхищения от других.

Казалось бы, что плохого в том, чтобы удовлетворять желания своего ребенка? При таком стиле воспитания блокируется потребность в осознании реалистичных границ и самоконтроле. Обратная сторона такого стиля воспитания – завышенная самооценка, стремление к лидерству и недостаток навыков преодоления препятствий и контроля поведения. Ребенок вырастает в капризного взрослого, который не привык сталкиваться с трудностями и самостоятельно преодолевать их. Такой человек будет ожидать, что все его желания должны осуществляться и будет злиться, когда это будет не так. Зачастую, родителям приходится заботиться о своем чаде и во взрослом возрасте – сначала оплачивать учебу в университете, потом давать взятки на работе и закрывать кредиты.

Эмоциональное отвержение

Возникает, когда ребенок родителям (или заместителям родителей) в тягость, его считают обузой и предъявляют ему недовольства и претензии. Потребности ребенка при таком стиле воспитания игнорируются, иногда с ним жестоко обращаются. Для данного стиля воспитания характерно скрытое эмоциональное отвержение: когда взрослые стараются завуалировать реальное отношение к ребенку напускной заботой и вниманием к нему. Данный стиль оказывает на личность ребенка еще более негативное воздействие, чем прямое отвержение.

Жестокие взаимоотношения

Возможно открытое проявление, когда на ребенке «отыгрываются», срывают зло, применяют насилие и скрытая форма, когда между родителями и ребенком идет как бы «холодная война» - холодность и враждебность.

Повышенная моральная ответственность

Проявляется в том, что ребенку выдвигаются требования в честности, порядочности, чувстве долга, не соответствующих его возрасту. Например, так называемая, «парентификация» - когда на ребенка или подростка возлагается ответственность за благополучие близких, игнорируя его интересы и возможности. Ему могут насильно приписывать роль «главы семьи» или поручать уход за младшими детьми или престарелыми. Мать может просить совета у дочери по поводу своих взаимоотношений с мужчинами. Другая форма – когда родители рассчитывают, что у их ребенка будет особое будущее, а ребенок, в свою очередь, боится их разочаровать.

Таким образом мы видим, что не существует универсального типа воспитания ребенка, так как дети изначально разные из-за генетических, психологических и социальных факторов. В то же самое время, можно говорить о базовых эмоциональных потребностях, при удовлетворении которых ребенок растет психически благополучным. Также в данной главе были рассмотрены основные стили деструктивного родительского воспитания, при которых данные потребности нарушаются и последствия, к которым это может приводить.

Список использованной литературы:

1. Касьяник П. М. Диагностика ранних дезадаптивных схем. – 2016.
2. Красникова Т. С., Семёнова Е. М. Влияние типов семейного воспитания на эмоциональную сферу личности младшего школьника // Психологическое благополучие современной семьи. – 2016. – С. 63-65.
3. Обухова Л. Ф., Шаповаленко И. В. Возрастная психология. – 2013.
4. Хуршудян Д. С. Взаимосвязь ранних дезадаптивных схем с особенностями семейного воспитания подростков // наука, общество, культура: проблемы и перспективы взаимодействия в современном мире. – 2019. – с. 91-96.
5. Эйдемиллер Э. Г., Личко А. Е. Семейная психотерапия у подростков при психопатиях, акцентуациях характера, неврозах и неврозоподобных состояниях: Метод. рекомендации // Медицина. – 1980.
6. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema therapy: A practitioner's guide. – Guilford Press, 2006.

Как правильно выстроить коммуникацию со своим ребёнком?



Типичные ошибки общения родителей с детьми



Примеры более адаптивной коммуникации



Таблица возрастных навыков ребенка

Помимо стилей воспитания, есть также определенное конкретное поведение родителей, которое носит деструктивный характер для психики ребенка.

1. Манипуляция любовью

Любовь необходима ребенку как воздух. К сожалению, многие родители, осознанно или неосознанно используют этот факт, чтобы выработать у ребенка желаемое поведение. Это может проявляться как в произвольном лишении любви (например, как наказание за непослушание), так и в любви «при условии»: «будешь хорошо учиться – буду тебя любить». Наиболее деструктивная для психики ребенка форма манипуляции любовью – это манипуляция чувствами самого ребенка «если ты получил замечание в школе – значит ты не любишь маму (не уважаешь отца)». «Ты хочешь довести бабушку до инфаркта своими тройками?».

Такие высказывания формируют у ребенка глубокое чувство вины и имеют прямо противоположный эффект – ребенок вполне обоснованно не понимает связи между полученной оценкой по математике и отсутствием любви к родителям. Постепенно ребенок учится ненавидеть себя, эмоционально отстраняться от окружающих и считать себя «дефектным» или способным причинить вред.

2. Отрицание правоты ребенка в конфликте либо безусловное принятие его стороны

Отстаивание безусловной правоты ребенка в любом споре (конфликт с одноклассниками или учителем) не является проявлением безусловной любви. Также не является правильной формой взаимодействия постоянные упреки ребенка во лжи и систематическое непринятие разумных доводов. Любящий родитель подходит к разбору ситуаций с наиболее возможной объективностью и, в зависимости от действительного положения вещей либо поддержит ребенка, либо поможет ему понять, в чем именно он неправ.

3. Постоянное сравнение с другими детьми

«Если судить рыбу по умению летать, она всю жизнь так и проживет, думая, что она дура». Каждый человек индивидуален по своей природе и у каждого свои способности и возможности их реализации. Логика некоторых родителей звучит так: я буду сравнивать ребенка с другими, это заденет, придаст мотивации и он начнет стараться лучше, чтобы достичь успеха.

Наделе же, систематическое сравнение ребенка с другими имеет противоположный, негативный эффект: ребенок разочаровывается в себе, обрастает кучей комплексов и постепенно теряет мотивацию к какой-либо деятельности вообще. Зачастую возникает озлобленность по отношению к сверстникам или агрессия по отношению к родителям.

4. Навязывание родителем своих ценностей и приоритетов ребенку

«Мне лучше знать, что будет для него лучше. Он еще молодой и не понимает. Вырастет-спасибо скажет» - примерно так можно охарактеризовать позицию родителя, который старается навязать ребенку свою жизненную позицию. Безусловно, у старшего поколения больше опыта. С другой стороны, для подросткового возраста характерна чрезмерная эмоциональность и любое брошенное слово может привести к личной трагедии. Это возраст, когда человек наиболее уязвим и ему требуется поддержка и понимание родителей.

Типичные ошибки, которые совершают родители:

- Систематическая критика увлечений ребенка
- Отсутствие поддержки в выборе жизненного пути
- Безапелляционные наставления
- Выбор за ребенка его будущей профессии
- Выбор его интересов и увлечений

Данные факторы приводят к инфантильности ребенка, развивают неуверенность в себе, зависимость от мнения старшего. Постепенно ребенок может стать пассивным, безответственным и ведомым.

При таком воспитании сложно добиться успехов в жизни, так как ребенок не выбирал свой путь, а реализовывал чаяния родителей. Зачастую, от родителей можно услышать примерно такие фразы «Я в свое время не стала великой скрипачкой, зато теперь мой сын станет». Такая попытка реализовать свои несбывшиеся мечты за чужой счет крайне деструктивно влияет на психику ребенка.

Любящий родитель напротив, помогает ребенку понять, что интересно именно ему. Чем бы ребенок хотел заниматься в своей жизни? Отталкивается не от степени престижности будущей профессии, а от интересов, черт характера и способностей ребенка, ведь если профессия приносит удовольствие и соответствует индивидуальности, в любой сфере можно добиться успеха.

Каждый человек имеет право на свободу и самоопределение и, несмотря на то, что родители несут полную ответственность за ребенка до достижения им совершеннолетия, он является отдельной свободной личностью, а не объектом манипуляций.

5. **Перенос родителем стиля воспитания в собственной семье на отношения со своим ребенком**

Иногда встречаются ситуации, когда родитель неосознанно переносит стиль воспитания своих родителей на собственных детей. Например, отец, который воспитывался в строгой семье может требовать от своих детей беспрекословного подчинения и соблюдения жесткой дисциплины, при этом не беря в расчет индивидуально-психологические особенности собственных детей, которые могут иначе воспринимать такую ситуацию и давать совсем другую оценку и реакцию.

Например, ранимый ребенок под таким давлением может прийти к выводу, что его не любят или что с ним что-то не так.

Ниже приведена таблица сравнения распространенного поведения родителей и желательного поведения родителей.

Обычный родитель	Мудрый родитель
Требует держать слово	Показывает, как нужно держать слово
Показывает, что нужно сделать	Показывает, почему лучше сделать так
Старается быть воспитателем (нужно делать так)	Старается быть другом
Пытается быть хорошим	Пытается быть естественным и открытым
Всегда ограждает от опасностей	Иногда позволяет совершать ошибку
Говорит «будь таким, как он»	Говорит «будь самим собой»
Говорит «это неправильно»	Говорит «это почти правильно»
Дает ответы	Учит говорить «я не знаю» и искать ответы
Устраняет последствия проблемы	Устраняет причину проблемы
Проводит все время с ребенком, не оставляя времени на себя	Заботится о себе и этим подает пример

Н. В. Медведева представляет и другие наиболее распространенные ошибки родителей и педагогов:

1. Игнорирование возрастной потребности в движении

Для каждого возраста характерны собственные потребности и увлечения. Одна из распространенных родительских ошибок – игнорирование факта изменчивости ребенка. Например, когда ребенку исполняется 10-11 лет, у него должны появляться свои секреты. Некоторые взрослые не понимают важность данного процесса в становлении идентичности и начинают выпытывать их, тем самым грубо нарушая границы. Также с возрастом становятся неприемлемы многие вещи – например для мальчика 7-ми лет сходить на людях «в кусты» уже психотравматично, в отличие от четырехлетнего. Это

связано с появлением социального конструкта стыда. Девочка в 12 начинает стесняться папу.

С другой стороны, есть некоторые дела, которые дети, наоборот, с возрастом должны начать выполнять. Зачастую родители игнорируют этот факт, не давая детям развиваться, тем самым блокируя их потребность в самостоятельности. Например, мать может продолжать завязывать шнурки семилетнему ребенку. Ниже приведена таблица вещей, которые дети в состоянии уметь делать в соответствии с их возрастом.

3 года	<ul style="list-style-type: none"> Собирать игрушки и складывать их в корзину. Чистить зубы, мыть и вытирать лицо, причесываться. Самостоятельно раздеться и с небольшой помощью одеться Сложить книги и журналы на полку Отнести тарелки, салфетки и приборы на стол Очистить свое место за столом после приема пищи Вытереть за собой следы «детской неожиданности» Донести небольшие продукты до нужной полки. Убрать вещи на нижнюю полку
4 года	<ul style="list-style-type: none"> Помогать расстилать и убирать постель Протирать пыль Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт) Сервировать стол (в т.ч. хорошими тарелками) Помогать убирать в саду, во дворе, на даче Помогать мыть посуду или загружать посудомоечную машину
5 лет	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно расстилать и убирать кровать, помогать убирать квартиру Оплачивать мелкие покупки Кормить своего питомца и убирать за ним Самостоятельно завязывать шнурки Самому готовить бутерброды или простой завтрак и убирать за собой Сервировать обеденный стол Самостоятельно убираться и убирать одежду Складывать и убирать чистое белье
6 лет	<ul style="list-style-type: none"> Пылесосить ковер Поливать цветы и растения Выгуливать домашних животных Выносить мусор Подбирать себе одежду по погоде и для определенного случая Вешать свою одежду в платяной шкаф Готовить простую пищу (горячие бутерброды, вареные яйца) Чистить овощи Накрывать на стол

<p>7 лет</p>	<p>Мыть собаку или кошку Гладить простые вещи Уметь выполнять поручения родителей Самостоятельно без напоминаний вставать по утрам и ложиться спать вечером Оставлять после себя в порядке ванную и туалет</p>
<p>8-9 лет</p>	<p>Мыть пол Наводить порядок в своих шкафах и ящиках Уметь пришивать пуговицы, зашивать распоротые швы Уметь самостоятельно наполнять себе ванну Помогать другим (если его просят) в работе Ухаживать за младшими братьями и сестрами Уметь красить</p>
<p>9-10 лет</p>	<p>Уметь обращаться со стиральной машинкой и сушилкой Самостоятельно переходить улицу Ходить в гости Менять постельное белье Покупать продукты по списку Самостоятельно приходить на назначенные встречи, если туда можно дойти пешком Уметь приготовить еду на семью Уметь мыть автомобиль Быть в состоянии оказать простую первую помощь</p>
<p>10-11 лет</p>	<p>Уметь ездить на автобусе Ответственно распоряжаться некоторым количеством денег Не бояться одному оставаться дома Ответственно относиться к личному хобби</p>
<p>11-12 лет</p>	<p>Помогать родителям в важных делах (ремонт) Чистить плиту и духовку Помогать укладывать спать маленьких братьев и сестер Самостоятельно выполнять свои дела Самостоятельно распределять время для учебных занятий</p>
<p>13-17 лет</p>	<p>Уметь приготовить обед для всей семьи Уметь помочь ближним в нужной ситуации В школьные дни ложиться спать в определенное время (по согласованию с родителями) Иметь реальные представления о своих возможностях Последовательно выполнять принятые решения</p>

2. Безразличие к настроению ребенка, его физическому и психологическому состоянию

Понимаем ли мы, что ребенок это не взрослый и у него свой темп и своя физиология? У некоторых родителей данное понимание как будто бы отсутствует и мы можем наблюдать картину, например, когда бабушка или родители упрекают подростка за то, что тот много спит. «Вставать надо с петухами, лодырь». В то же самое время, среднее необходимое время сна для подростка составляет 10 часов в связи с гормональной перестройкой организма и активной фазой роста. У младенцев это время составляет 17 часов а у стариков 5-6 часов.

Или другой пример, когда папа очень хочет, чтобы дочка на семейном празднике сыграла на пианино или рассказала выученный стих, игнорируя факт, что ребенок переволновался от большого количества людей и в состоянии, близком к панике. Одни родители успокаивают ребенка и отказываются от выступления в пользу его эмоционального благополучия, другие, в погоне за минутой славы говорят «ну давай быстрее, чего ты мямлишь, люди же смотрят», нанося, тем самым, еще большую травму.

3. Перегрузка ребенка умственной деятельностью

Что для нас важнее, счастье ребенка или высокий балл на ЕНТ? К сожалению, на сегодняшний день Казахстан занимает третье место в мире по количеству подростковых суицидов, основной причиной которых в весенне-летний период в Северо-Казахстанской области является ЕНТ. Сегодня школьники подвергаются огромному стрессу за счет многочисленных аттестационных и контрольных точек. На родителей также оказывается давление и зачастую мы видим мам и пап, которые с излишним рвением подходят к задаче «дать своему ребенку образование», в ущерб его естественные физиологическим и эмоциональным потребностям. Вся неделя ребенка таких родителей может быть расписана по минутам: репетитор по математике, уроки музыки, секция футбола, репетитор по иностранному языку и т.д. При этом личное время ребенка на игру (ведущий тип деятельности в детском и раннем юношеском возрасте) урезается.

4. Потакание склонности к развлечениям

Обратная сторона монеты, когда ребенок растет без ограничений и контроля, что также негативно сказывается на его психическом благополучии.

5. Монотонность режима жизни ребенка

Для гармоничного воспитания ребенку нужна разнообразная среда.

6. Пренебрежение лечением ребенка или преувеличенное беспокойство по поводу его здоровья








И то, и другое являются пагубными факторами. Запущенность ребенка может возникать по разным причинам от безответственности родителей до личных убеждений и идей, которые могут касаться врачей и медицины. Тревожные матери растят тревожных детей и преувеличенное беспокойство по поводу здоровья ребенка зачастую приводит к дополнительному стрессу и ипохондрическим проявлениям в более старшем возрасте.

В данной главе мы рассмотрели основные поведенческие ошибки, которые совершают родители при воспитании детей и альтернативные способы реагирования.

Список использованной литературы:

1. Батурина О. С. Психология ошибок в семейном воспитании: теоретический анализ проблемы // фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-7. – с. 1497-1504;
2. Мачурина Т. Н. Типы деструктивного родительского воспитания как факторы развития невротизации личности // Вестник практической психологии образования. – 2017. – Т. 2017. – №. 2. – С. 80-83.
3. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология // Развитие ребенка от рождения до. – 2001. – Т. 17. – С. 1997-176.
4. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/12-otlichij-mezhdu-mudrymi-i-obychnymi-roditelyami-1363965/>
5. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как?. – Litres, 2020. <https://www.litres.ru/uliya-gippenreyter/obschatsya-s-rebenkom-kak/chitat-onlayn/>

Зависимость. Как распознать и что делать?

-  Критерии зависимого поведения
-  Классификация зависимостей
-  Причины возникновения аддикций
-  Стадии формирования компьютерной зависимости у подростков
-  Рекомендации по построению общения с подростком о вреде наркотиков
-  Признаки, по которым можно определить, что ребенок употребляет психоактивные вещества
-  Что делать, если подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики?

«Аддиктивное (зависимое) поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления человека к **уходу от реальности**, путем искусственного изменения своего психического состояния, посредством применения **некоторых веществ** или **постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности** с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» (В.Д. Менделевич, 2007)

Существуют разные типы зависимости, их принято традиционно делить на химические, нехимические и смешанные. К химическим зависимостям относятся:

- Никотиновая
- Алкогольная
- Наркотическая
- Все зависимости, в которых в организм попадают определенные вещества (лекарства, стероиды, кофеин и т.д.).

К нехимическим зависимостям относятся:

- Гемблинг (лудомания) – склонность к азартным играм (ставки, покер, казино, рулетка, игровые автоматы и т.д.)
- Интернет зависимость
- Зависимость от компьютерных игр
- Любовная зависимость
- Сексуальная зависимость
- Адреналиномания (склонность к экстремальным видам деятельности)
- Трудоголизм
- Шопоголизм – неконтролируемые покупки
- Религиозная аддикция (фанатизм) и др.

Смешанные: аддикция к перееданию и голоданию.

Все мы едим, значит ли это, что у нас пищевая зависимость? Или если человек выпивает раз в месяц бокал вина, можно ли сказать, что у него алкоголизм? Что это вообще за болезнь такая, зависимость, и когда можно сказать, что она у человека есть?

Зависимость – болезнь, прежде всего, психическая и лечит её врач психиатр-нарколог. Есть четкие критерии, по которым можно определить, есть у человека зависимость или нет:

1. Рост толерантности (рост дозы). Рост дозы происходит, когда для достижения прежнего состояния человеку становится необходимо употреблять больше вещества. Например, раньше человек выпивал рюмку водки раз в неделю, затем две рюмки водки, затем три рюмки два раза в неделю, полбутылки через день и т.д. Проиллюстрируем на примере ставок: раньше игрок мог ставить 500 тенге. Затем ему стало это неинтересно и ставки стали расти: 2000, 5000, 10000, 30 000, 100 000 и т.д. Раньше подросток мог играть в компьютер час в день, потом два часа, затем целыми днями напролет, а иногда и сутками.

2. Наличие абстинентного синдрома – синдрома отмены вещества. Дискомфорт, возникающий при прекращении деятельности, вызывающей зависимость.

3. Тяга – желание употребить/поставить. Тяга может выражаться в виде навязчивых мыслей, эмоций или поведения. Это чувство, которое испытывает курильщик, который не может дождаться перекура: предвкушение первой затяжки. Подросток может фантазировать, каким героем он сыграет в компьютерную игру.

4. Сверхзначимость получения удовольствия – постепенно для зависимого на первый план в системе ценностей выходит объект зависимости. Все остальное: работа, семья, друзья, здоровье, внешний вид – приносятся в жертву.

5. Продолжение употребления, несмотря на явные негативные последствия от него. У зависимого возникают ссоры внутри семьи, он может потерять работу, испытывать проблемы со здоровьем, но все равно продолжать заниматься зависимым поведением. Если такое происходит – это явный признак того, что человек не может самостоятельно прекратить.

6. Потеря ситуационного контроля – когда человек теряет контроль над своими действиями: планировал посидеть, выпить одну рюмочку и напивался до беспамятства. Хотел поставить 1000 тенге, а проигрывал все, что было.

7. Попытки прекратить в прошлом, которые не привели к успеху. Если человек пытается завязать, но его хватает на пару месяцев, после которых по каким-то разным причинам происходит срыв – это явный признак зависимости.

Почему кто-то может пить всю жизнь по чуть-чуть и не спиваться, а кто то быстро превращается в алкоголика? В настоящее время выделяют три группы факторов (причин) возникновения зависимости: генетическая, психологическая и социальная. Генетическая предрасположенность- важный фактор, но не решающий. Также есть зависимость от черт характера и от среды, в которой рос человек. Если у вас в роду

были проблемы с алкоголем – вы в группе риска и вам лучше держаться от ПАВ (психоактивных веществ) подальше.

В следующем разделе мы немного поговорим о распространенной проблеме современности – компьютерной зависимости среди подростков.

Выделяют несколько основных причин подростковой интернет зависимости:

1. Низкий уровень социально-психологической адаптации (чувство скованности в коллективе). Так как зависимость – уход от реальности, из этого следует, что в реальности подросток испытывает проблемы. Чаще всего, в силу возраста, проблемы эти связаны с нахождением своего места и самоутверждением в коллективе.
2. негативная «Я-концепция» (сильная степень расхождения между реальным и идеальным Я) – говоря простым языком - комплексы.
3. Трудности в коммуникативной деятельности (затруднения в общении и в установлении контактов с людьми),
4. Несформированные организаторские навыки (неумение рационально распределять время использования Интернет-ресурсов)

Выделяют несколько стадий формирования компьютерной зависимости подростка:

Начальный этап – социальная дезадаптация, комплексы со стремлением ухода от реальности.

Поисковый этап – компьютерная игра начинает восприниматься как социальная действительность, где он может реализовать нереализованные потребности. Подкрепляемая формирующимся комплексом неполноценности а также реакциями увлечения и группирования, компьютерная игра начинает рассматриваться как наиболее комфортный способ удовлетворения потребностей и приносящий удовольствие вид деятельности, несравнимый с другими в силу интерактивных особенностей игры. На этом этапе чем больше социальная дезадаптация – тем больше погруженность в игру.

Процессуальный этап – при продолжительном взаимодействии с предпочитаемыми видами игр, данный вид постепенно вытесняет другие, становясь основным. Все больше ограничивается круг деятельности и объектов, приносящих удовольствие. Подросток начинает копировать модель поведения игрового персонажа в реальной жизни (таким образом стараясь социализироваться и привлечь внимание). Данные модели отвергаются как неприемлемые, что приводит к обострению реакции эмансипации и ребенок еще больше абстрагируется из внешнего мира в игру.

Этап прогрессирующей аддикции – формирование психологической и физической зависимости: происходит полное абстрагирование от реальных социальных отношений, подросток становится неспособен покинуть игру и у него усиливается социальная дезадаптация. На этом этапе подросток уже может забывать поесть или помыться, будучи погружен в игру.

Для избавления от компьютерной зависимости выделяют целый комплекс мер,

которые должны предприниматься родителями, совместно с психологами и другими специалистами:

- Организация социальной среды ребенка, препятствующая формированию и развитию игровой зависимости
- Формирование установок против зависимости
- Обучение рефлексивной позиции
- Тренинг уверенного поведения
- Формирование и коррекция ценностей
- Формирование коммуникативных навыков
- Создание поля самореализации подростков, привлекательного для них по содержанию

Далее затронем тему того, как правильно говорить с детьми о наркотиках. Многие родители избегают этой темы, хотя говорить об этом необходимо, как и о других явлениях, существующих в жизни. Ниже приведены рекомендации о том, как лучше построить коммуникацию с ребенком на эту важную тему:

1. Прежде всего, вам самим требуется изучить информацию о наркотиках. Это позволит не «плавать в теме», а своевременно и четко дать ребенку ответы на его вопросы.
2. Можно начать беседу с вопроса: «Что ты слышал о наркотиках?».
3. Вне зависимости от того, что будет говорить ребенок, очень важно выслушать его внимательно и не перебивать (это требование почти невозможно выполнить для некоторых родителей). Важно быть внимательным, терпеливым и вежливым.
4. После окончания рассказа ребенка, наилучшая реакция – поблагодарить его за общение («спасибо», «я понимаю»). Ваша спокойная, внимательная реакция даст ребенку уверенность, что он свободно может говорить с Вами на эту тему, и что Вы заинтересованы в его мнении. Общаться с ребенком лучше всего так, как вы общаетесь со своим лучшим другом.
5. После рассказа ребенка самое время дать ему правильную информацию о наркотиках. Важно дать ее таким образом, чтобы он сам вслух принял собственное верное решение.
6. Когда вы даете ребенку информации, не лишним будет убедиться, что он понимает эту информацию. Полезно уточнить, что он услышал и что понял.
7. Если ребенок задает вам вопрос, ответ на который Вам неизвестен, не стоит выдумывать и фантазировать. Будьте честны со своим ребенком, потому что засомневавшись в вашей осведомленности, ребенок поставит под сомнение и другие ваши слова. Если Вам что-то неизвестно – честно скажите об этом ребенку и постарайтесь вместе найти ответы на интересующие его вопросы. Этот замечательная возможность вовлечь ребенка в процесс поиска информации.
8. Говорите с ребенком не про него, а с ним.

Признаки того, что ребенок употребляет наркотики:

Психологические, душевные и эмоциональные изменения:	Внезапная и неожиданная смена настроения; потеря интереса к прежним хобби; потеря желания чего-либо достичь и куда-либо попасть; ребёнок стал циником и пессимистом по отношению к жизни; концентрация внимания ухудшилась, трудно сосредоточиться; возникают проблемы с памятью, трудно что-то вспомнить ребёнок стал подозрительным и параноидальным, думает, что за ним следят или преследуют его; возникли необъяснимые страхи; беспокоен, не может оставаться на одном месте.
Изменения в социальных навыках	Начал пользоваться наркосленгом (говоря о наркотиках, использует их уличные названия); общаясь с друзьями, использует специфические выражения, шифры и коды;
Изменения физического состояния:	Заметное изменение веса – прибавление или потеря; покраснение белков глаз; нарушения координации; изменение привычек, связанных со сном: спит слишком много или слишком мало; нарушения сна, не может заснуть; участились травмы, тело постоянно в синяках; более неряшливый и неопрятный, чем раньше; постоянный сухой кашель, учатившиеся заболевания дыхательных путей; изменение привычек, связанных с едой: ест от случая к случаю или впадает в крайности.
Изменения поведения в семье	без спроса пропадает из дома на всю ночь или день и не даёт о себе знать; у него есть деньги, но неизвестно, откуда; поведение и разговоры стали грубыми, вульгарными и надменными; физическое насилие, растущая враждебность по отношению к домашним; раздаёт обещания, но не выполняет их; ведёт странные и неуместные разговоры, часто вообще отказывается говорить.
Этические изменения	ведет себя не соответственно своим прежним ценностям; врёт и жульничает; продаёт или закладывает свои и чужие вещи; ворует у родителей и братьев/сестёр; в поведении возник пошлый сексуальный оттенок.
Изменение поведения в школе	выходит или выгоняют из кружков по интересам; опаздывает с домашними заданиями, они недоделаны или вообще не сделаны; оценки ухудшаются; проваливает несколько предметов; уходит посреди урока
Если вы находите у ребенка	алкогольные бутылки, спички или зажигалки; согнутые закопчённые ложки; маленькие пакетики из фольги; шприцы и/или иглы; разноцветные таблетки с различными обозначениями и рисунками; маленькие кусочки бумаги с разными рисунками
Нарушения закона	ловят на воровстве, на краже товара из магазина; ловят на вандализме; торгует наркотиками; ловят пьяным за рулём.

Важно понять, что некоторые из этих изменений могут быть и у подростков, не употребляющих наркотики. Приведенный список лишь служит ориентиром. Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики:

- Следует спланировать разговор заранее. Естественно, следует подобрать время, когда ребенок не находится под воздействием наркотиков. Общайтесь там, где вам никто не мешает. Старайтесь оставаться спокойным, все таки это всего лишь ребенок.

- Покажите, что беспокоитесь о здоровье и благополучии вашего ребенка. Постарайтесь убедить его, что он всегда может рассчитывать на вашу помощь и поддержку. Доверие – основа ваших взаимоотношений.

- Скажите ребенку о своих подозрениях и выясните факты. Очень важно оставаться спокойным, не злиться и не обвинять ребенка.

- Выясните причину, по которой ребенок употребил наркотик.

- Попросите его разъяснить свою позицию и спокойно выясните, что он вам скажет.

- Скажите ему о своих чувствах и мыслях. Напомните, какое поведение является дозволенным, а какое нет и почему.






- Разъясните ему, что вы собираетесь делать дальше.

- Большинство подростков употребляют эпизодически, без возникновения стойкой зависимости. В то же самое время, в последние годы участились случаи госпитализации подростков в возрасте 14-16-ти лет со всеми симптомами зависимости. Если подросток взрослый и у вас есть сомнения по поводу его искренности, можно сделать тест на содержание наркотических веществ в специализированной клинике. Помните, что наказание не действует в качестве воспитательного метода! Если применение мер не дало результата, то стоит обратиться за помощью к консультанту, психологу, терапевту или – в более сложных случаях – в полицию или службу защиты детей.

Список использованной литературы

1. Дроздикова-Зарипова А. Р., Валеева Р. А., Шакурова А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика. – 2012.
2. Егоров А. Ю., Голенков А. В. Поведенческие аддикции //Вестник Чувашского университета. – 2005. – №. 2.
3. Менделевич В. Д. Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения. – 2003.
4. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика //Днепропетровск: Пороги. – 2006. – Т. 196.

Депрессия у подростка. Как распознать и что делать?

-  Факторы риска развития депрессии
-  Симптомы подростковой депрессии
-  Последствия депрессии
-  Ошибки родителей по отношению к подростковой депрессии
-  Рекомендации по общению с депрессивным подростком

Депрессия занимает значимое место среди негативных эмоциональных состояний, поэтому ее анализу сегодня уделяется особое внимание. В современности депрессия получила настолько широкое распространение, что ее называют «болезнь 21 века». По данным ВОЗ, ей подвержены от 5 до 15% населения земного шара. Большое депрессивное расстройство является ведущей причиной инвалидности среди населения в возрасте от 15 до 44 лет и одной из ведущих причин смертности в этом возрасте.

Особенно часто депрессия возникает в подростковом возрасте. Это связывают с кризисом развития: в этот период наблюдается ломка и смена всей системы эмоциональной регуляции подростка. Подростковая депрессия – крайне сложное и опасное явление. Сложность заключается в том, что она довольно редко распознается за счет «скрывания» за другими симптомами: страх, тревога, болезни. Опасное, потому что имеет тяжелые последствия: от заниженной самооценки и плохих оценок в школе, до самоубийства. В целом, Течение подростковой депрессии похоже на течение депрессии у взрослого, но подростки и дети могут испытывать свои эмоции более интенсивности с более сильными внешними проявлениями. Также они крайне редко обращаются за помощью (чаще всего, потому что просто не понимают, что с ними происходит и не знают, к кому можно обратиться). В ряде европейских стран подростковая депрессия рассматривается как значительная проблема, на борьбу с которой выделяются значительные средства.

К сожалению, многие родители, которые приходят на консультацию к специалисту, отказываются верить, что у их ребенка депрессия. Симптомы заболевания чаще всего принимают за «капризы» и «психи», а таких детей и подростков считают невоспитанными, грубыми, мающимися от безделья, «выпендрейниками», «лодырями» и т.д. Итак, отвечаю на самый частый вопрос, который задают удивленные родители: «Да! У детей тоже может быть депрессия!»

Следующий по распространенности вопрос: «Мы ведь благополучная семья! В чем наша вина? Почему у нашего ребенка депрессия?»

Депрессии бывают разные и причины у них тоже разные. Одни типы депрессии имеют сугубо физиологическую основу: например, проблемы с щитовидной железой, выработкой определенных гормонов или черепно-мозговые травмы. Другие виды депрессии имеют в «психогенную» природу – связаны с эмоциональными переживаниями. На сегодняшний день принято считать, что депрессия имеет биопсихосоциальную природу.

Одним из самых распространенных психогенных факторов, провоцирующих депрессию, считается насилие. Насилие может быть как физическим, так и эмоциональным. Существует много мест, где подросток может подвергнуться физическому насилию – школа, двор, дом. У многих взрослых существуют довольно радужные представления о школьной атмосфере: дружный класс, где все друг друга уважают и поддерживают. На самом деле, большинство школьных классов – поле битвы со строгой иерархией, и борьбой за власть. Одна 13-летняя девочка из привелигированной школы рассказала мне о таком понятии, как «школьный забив» - это когда группа подростков избивает после уроков другого подростка до смерти или до полусмерти. Глядя в мои удивленные глаза она спросила «а разве вы не знали?» - для нее это были реалии жизни.

У подростков из неблагополучной семьи, в которой процветает насилие, вероятность столкнуться с депрессией значительно выше. Помимо физического насилия, есть также насилие эмоциональное - унижение, обесценивание, издевки, психологическое давление, запрет на выражение эмоций и так далее.

Насилие может быть косвенным – например, когда один из членов семьи подвергается от насилия другого. В этом случае ребенок пугается и чувства тревоги и страха сопоставимы по интенсивности с такими чувствами у жертвы, особенно если насилию подвергается мать. У ребенка такие эмоции усугубляются тем, что он берет на себя вину за то, что происходит в семье.

Другие факторы риска развития депрессии:

- Наследственность, психические заболевания у родных
- Склонность преувеличивать реальный размер проблем, впечатлительность
- Тревожность
- Сложность контроля эмоций
- Неблагоприятные события в жизни (развод родителей, смерть близких, переезд)
- Недостаточный запас академических знаний и навыков
- Другое психическое расстройство – обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое психическое расстройство и т.д.
- СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивность

Симптомы подростковой депрессии:

На выраженность симптомов влияет возраст и уровень развития ребенка. Дети, особенно младшего возраста, не всегда умеют описывать свои чувства и эмоции, поэтому не каждый ученик может рассказать о своем настроении словами. Маленькие дети демонстрируют свое настроение «в мир» - непослушанием, плохим поведением или наоборот - соматизацией (частыми болезнями).

1. Один из важнейших маркеров депрессивного состояния - суицидальные мысли (высказывания) у ребенка. Эти симптомы, чаще всего, встречаются у детей старше 12 лет. Любое суицидальное высказывание ребенка заслуживает особого внимания, даже если кажется манипуляцией. Настораживающие фразы: «лучше бы меня не было», «вот бы все это закончилось», «я хочу это прекратить» являются мыслями о прекращении жизни, хоть и не говорят напрямую о суициде.
2. Частые пропуски школьных занятий, снижение успеваемости в школе.
3. Эмоциональная неустойчивость –раздражительность, вспышки гнева, плаксивость по незначительному поводу, чувство «разбитости» и «никчемности»
4. Ребенок перестает заниматься делами, которые раньше приносили ему удовольствие: не ходит в любимый кружок, забрасывает занятия спортом, перестает встречаться с друзьями.
5. Телесные симптомы: боли в животе, тошнота, головные боли, мышечные боли, чрезмерная усталость или проблемы со сном: поздние засыпания, частые пробуждения ночью или разбитость по утрам. Подросток может жаловаться, что чувствует, будто не спал всю ночь.
6. Изменения пищевого поведения: потеря аппетита или переедания.
7. Потеря концентрации внимания
8. Изменения двигательной активности – ребенок стал меньше двигаться или наоборот становится суетливым.
9. Появление чувства вины «случится что-то плохое», ненависть к себе, самообвинения, самобичевания, мысли о том, что «меня никто не любит».
10. Грусть в течении длительного времени (более двух недель)
11. Тяжелое поведение: злость, агрессия, истерики, тревога при разлуке с родными.
12. Яркий признак депрессии – самоповреждающее поведение у подростка. Попытки суицидов, порезы, нанесение себе ранок, выдергивание волос, ожоги.
13. Повышенная чувствительность к критике

Если не лечить депрессию, она может привести к таким последствиям, как:

- Последующие депрессивные эпизоды. Единичный эпизод с большой долей вероятности повторится в будущем.
- Проблемы в школе
- Отсутствие мотивации
- Проблемы с самооценкой. Чувство вины, негативный взгляд на себя – факторы, формирующие негативную Я-концепцию. Ребенок растет неуверенным в себе и «закомплексованным».
- Проблемы в отношениях: депрессия негативно влияет на формирование и удержание социальных связей. Ребенок с депрессией испытывает затруднения с выстраиванием дружбы и проблемы с доверием.
- Рискованные и безрассудные поступки. Дети с депрессией склонны влипать в авантюры: уходы из дома, изучение заброшенныхстроек, плохие компании. Зачастую, решения принимаются импульсивно, от распирающих внутри эмоций и, возможно, в другом состоянии ребенок бы их не принял.
- Злоупотребление ПАВ (психоактивными веществами). Дети, зачастую, прибегают к алкоголю, наркотикам или никотину, от безвыходности, чтобы отвлечься от своих негативных переживаний или чтобы привлечь таким образом внимание.
- Интернет-зависимость, компьютерная зависимость, как способ уйти от реальности
- Насилие по отношению к другим

Далее рассмотрим типичные ошибки родителей по отношению к подростковой депрессии.

1. Считать, что депрессия – обычные перепады настроения. Самая большая ошибка – считать заболевание обычными подростковыми страхами или капризами. Несмотря на то, что подростки физиологически более эмоциональны, проблемы в течении двух недель и более – тревожный признак, на который стоит обратить внимание.

2. Преуменьшать проблему – «депрессия в твоей голове», «просто надо делом заниматься», «все не так уж и серьезно» - для ребенка это звучит как доказательство того, что он вам безразличен.

3. Пренебрежительное отношение к чувствам подростка – фразы «бывают в жизни огорчения», «а кому сейчас легко».

4. Ждать, что подросток откроется сам. У некоторых родителей есть ошибочное представление о том, что если ребенку нужна помощь – он самостоятельно за ней обратится. Как показывает практика, даже среди взрослых за помощью обращается примерно 1 из 10 человек. Подросткам в депрессивном состоянии кажется, что их никто не поймет и всем на них наплевать, поэтому лучше не ждать и начать разговор первым.

5. Обратная сторона – это давление на подростков. Не нужно насильно выпытывать, чтобы дети рассказали о своих проблемах. Поднимать эту тему нормально,

но не настаивайте насильно, если ребенок не хочет продолжать. У депрессивных подростков много проблем и давление может стать той самой каплей, которая заставит подойти к краю.

6. Принимать поведение подростка на свой счет – «он мне мстит», «он так пытается мной манипулировать».

Что делать?

Если вы заподозрили у вашего ребенка депрессию, необходимо обратиться к психотерапевту с медицинским образованием. Только врач сможет правильно поставить диагноз и определить причину состояния подростка (мы помним, что это могут быть физиологические нарушения). Также такой специалист должен иметь опыт работы с детьми. Диагностика депрессии – сложный процесс, при котором врачу может потребоваться диф. диагностика у клинического психолога.

Перед приемом можно собрать дополнительную информацию о ребенке у его друзей, других родственников, одноклассников, школьных учителей, школьного психолога. Легкая степень депрессии обычно лечится психотерапией, в более сложных случаях могут потребоваться антидепрессанты. Телефон доверия для детей и молодежи – 111.

Советы, как разговаривать с депрессивным подростком

Предложите поддержку	Пусть подросток знает, что вы сделаете для него все полностью и безоговорочно. Не стоит задавать ему много вопросов, так как подростки не любят контроль. Дайте понять, что вы окажете подростку любую поддержку.
Проявите настойчивость, но будьте деликатны	Не сдавайтесь, если ребенок в первую очередь закрывается от вас. Учитывайте уровень комфортности ребенка при разговоре с вами.
Слушайте подростка без нравоучений	Частая ошибка взрослых, когда ребенок начинает говорить – пускаться в нравоучения, что подростками воспринимается очень негативно. После этого он может закрыться.
Просто признайте проблемы ребенка	Не пытайтесь убеждать подростка, что «депрессовать» глупо, в мире есть много разных веселых вещей и т.д., даже если эмоции подростка кажутся вам глупыми и нерациональными. Просто признайте боль и грусть, которые они испытывают. Если этого не сделать, ребенок может решить, что вы не воспринимаете его эмоции всерьез

Ниже приведен опросник депрессивной симптоматики А. Бека, взятый с сайта <https://psylab.info>. Можете заполнить его сами или дать ребенку. Результаты опросника не являются диагнозом.

Опросник выявления подростковой депрессии А.Бека

Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

1.

- 0 Мне не грустно.
- 1 Мне грустно или тоскливо.
- 2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
- 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.

2.

- 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
- 1 Я испытываю разочарование в будущем.
- 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
- 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.

3.

- 0 Я не чувствую себя неудачником.
- 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
- 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
- 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).

4.

- 0 У меня не потерял интерес к другим людям.
- 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
- 2 У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
- 3 У меня потерял всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.

5.

- 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
- 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
- 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
- 3 Я больше совсем не могу принимать решения.

6.

- 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
- 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
- 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.

7.

- 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
- 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
- 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
- 3 Меня не удовлетворяет всё.

8.

- 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
- 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
- 2 У меня довольно сильное чувство вины.
- 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.

9.

- 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
- 3 Я не могу выполнять никакую работу.

10.

- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
- 1 Я разочарован в себе.
- 2 У меня отвращение к себе.
- 3 Я ненавижу себя.

11.

- 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
- 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
- 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
- 3 Я покончу с собой при первой возможности.

12.

- 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
- 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю от любого занятия.
- 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.

13.

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
- 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
- 3 У меня совсем нет аппетита.







Интерпретация

- До 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние
- От 10 до 19 баллов – легкая депрессия
- От 19 до 22 баллов – умеренная депрессия
- Более 23 – баллов тяжелая депрессия

Список использованной литературы:

1. Бабиянц К. А., Шульжицкая М. И. Особенности проявления депрессивных состояний в подростковом возрасте //Северо-Кавказский психологический вестник. – 2017. – Т. 15. – №. 2.
2. Бек А. Когнитивная терапия депрессий //Консультативная психология и психотерапия. – 1996. – Т. 4. – №. 3.
3. Белова А. П. и др. Оценка депрессивности в подростковом возрасте //Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: психология. – 2008. – №. 32 (132).
4. Мазаева Н. А., Кравченко Н. Е., Иванова Е. И. Депрессивные расстройства в подростковом возрасте и особенности их терапии //Современная терапия психических расстройств. – 2008. – №. 2. – С. 23-28.
5. Романова Ф. А., Ефименко Е. В., Романова И. М. Детская и подростковая депрессия //Научно-практические исследования. – 2018. – №. 5. – С. 6-7.

Безопасность детей, пока вас нет рядом

-  Почему родители испытывают тревогу за детей, оставляя их без присмотра
-  Как подготовить ребенка к самостоятельному пребыванию на улице
-  Почему правила безопасности не срабатывают в нужный момент
-  Ценность доверия и личные границы ребенка
-  Кибербезопасность
-  Что должен знать и уметь ребенок, чтобы не попасть в опасную ситуацию

1. Почему родители испытывают тревогу за детей, оставляя их без присмотра

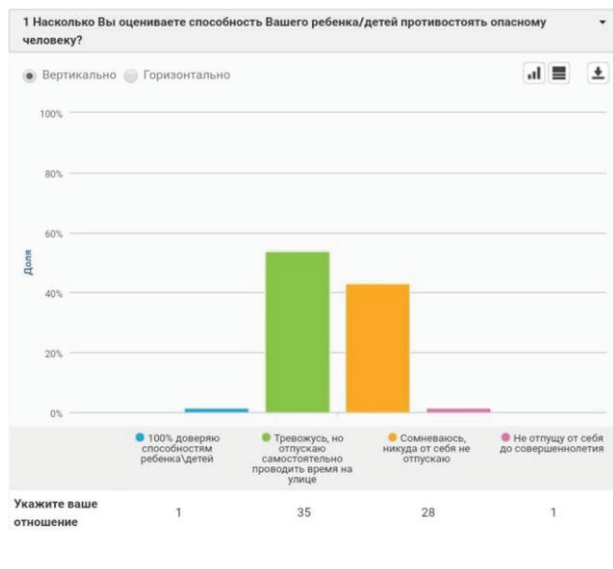
Тема защиты детей от опасных людей актуальна для любой казахстанской семьи. Преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних имеют серьезные последствия. Многие родители опасаются оставлять детей без присмотра или с теми, в ком недостаточно уверены. Количество насильников и педофилов, состоящих на учете в правоохранительных органах, по данным на конец 2019 года: почти полторы тысячи педофилов и более 2800 насильников. В исправительных учреждениях Казахстана сейчас отбывают наказание около 1600 осужденных за преступления сексуального характера в отношении несовершеннолетних¹, сколько их всего на свободе – мы не знаем.

Со стороны государства приняты меры в части усиления законодательства: переквалификация преступлений в отношении половой неприкосновенности детей в разряд тяжких, ужесточение наказания за такие преступления, химическая кастрация педофилов.

Тем не менее, системное решение проблемы возможно при условии использования всех возможных мер защиты детей от преступлений против личности. А это значит, что детей необходимо обучать навыкам морального и физического отпора в опасных ситуациях. Дети не могут быть только объектом нашей заботы. Бывают ситуации, когда родителей и других взрослых нет рядом, и ребенок должен самостоятельно принять решение в пользу личной безопасности.

Именно в этом направлении в течение последних 5 лет работает Центр детской безопасности АНГЕЛ с командой тренеров по детской безопасности. Мы обучаем детей как не стать жертвой насильника, маньяка, педофила, мошенника и других опасных людей. Методика, разработанная мной на основе более тысячи часов тренингов с детьми и родителями, называется Личная безопасность PRO. Она помогает детям стать более компетентными и ответственными в вопросах собственной безопасности.

Благодаря практическому подходу к обучению, а также учитывая мой родительский опыт (сама мама 3 детей) я вывела уникальную формулу эффективных правил по безопасности, которой делюсь с родителями на своем курсе. Я прекрасно понимаю тех, кто вынужден отпускать ребенка одного уже в 6-7 лет, и я знаю, что вы ощущаете. Это тревога и страх.



angel24kz

По данным социального опроса на странице @angel24kz в социальных сетях, около 54% родителей отпускают своих детей самостоятельно находиться на улице, испытывая при этом тревогу. Еще 43% родителей никуда от себя ребенка не отпускают. (опрос проводился среди родителей детей в возрасте 6-11 лет)². Вы хотите, чтобы ребенок вырос самостоятельным, смог принимать решение, исходя из

собственной безопасности, не рисковал собой, не проверял ваши запреты на правильность, не растерялся в минуту опасности. Для этого необходимо системно подходить к приучению ребенка к безопасному поведению.

2. Как подготовить ребенка к самостоятельному пребыванию на улице

Знаете какой вопрос волнует родителей чаще всего на курсе по детской безопасности? Сколько лет должно быть ребенку, чтобы его можно оставлять одного дома или на улице?

Возраст детей, которых родители оставляют дома одних (по моим наблюдениям) – от 6 лет. Во-первых, объективно такая потребность возникает, когда ребенок из садика переходит в школу и часть времени не стыкуется учеба, работа.

С другой стороны, в этом возрасте ребенок уже может многое понять и запомнить:

1. Номер мобильного телефона родителей
2. Порядок действий, если кто-то звонит в дверь
3. Что и где лежит и как этим пользоваться
4. Хорошо понимает опасность предметов и действий
5. Может занять себя чем-то в отсутствие родителей дома.

К нам на курс приходят дети с 6 лет, многие уже знают наизусть мобильный номер. Кто-то учит его по ходу курса, так как видит результат у других детей. Дети все разные, кому-то в 6 лет можно доверить оставаться дома одному, а кто-то еще не готов. Судить об этом можете только вы. Тренер может дать рекомендации, насколько ребенок готов к выполнению четких инструкций.

Что касается готовности ребенка к самостоятельному пребыванию на улице, здесь чуть посложнее. Во-первых, приучать к этому процессу нужно постепенно: от малого времени и расстояния, до большего времени и удаленности.

Сначала двор, потом ближайший магазин и только после этого более дальние расстояния.

Во дворе вы сначала гуляете вместе. Потом оставляете ребенка на 5 минут под присмотром (уходите домой или в магазин), затем на 10 минут и так далее. Поход в магазин: сначала много-много раз вместе, затем до магазина вместе, в магазин – сам, затем на полпути остаесть (под любым предлогом), а ребенок идет сам, далее вы остаесть во дворе, потом дома. Чтобы отпускать ребенка самостоятельно переходить через дорогу необходимо выполнить 2 условия:

1. Вы всегда переходите дорогу только в положенном месте и только на зеленый свет,

2. Ваш ребенок берет с вас пример и смотрит по сторонам прежде, чем переходить дорогу, не бежит, не поддается влиянию толпы, чтобы успеть перейти дорогу вместе со всеми.

Выглядит примерно, как обучение езде на велосипеде: держите велосипед за руль и седло, бежите рядом, потом только за седло и бежите рядом, потом просто бежите рядом. И под конец ребенок едет сам.

Но не все так просто. История одной из мам, которая привела своего сына – Бексултана (7 лет) в ЦДБ «АНГЕЛ».

«Я все сделала как вы описывали на одном из семинаров для родителей. Сын почувствовал себя взрослым, такой важный, что его отпускают за хлебом. Пока однажды не случилось вот что: я отправила его как всегда за хлебом, в ближайший магазин. Жду-жду, а его все нет. Я смотрю на часы, должен был уже вернуться. Я начинаю нервничать. Сотку не взял, в окно смотрю его нет нигде. Вышла на улицу, пошла в сторону магазина, его там нет. Вернулась к дому. Тревога такая хоть криком кричи. Смотрю – идет с другой стороны дома. Я чуть не разрыдалась от счастья! Оказывается, хлеба не было в магазине, он пошел в соседний, в соседний тоже еще не подвезли. Он пошел в третий магазин. Вот такой ответственный парень! Чуть не поседела, решила к вам на курс привести, чтобы больше такое не испытывать.»

Бексултан прошел у нас курс Личная безопасность. Что это дало ребенку? Понимание, как выстраивать безопасный маршрут, сохранять безопасную дистанцию между собой и любым незнакомым или малознакомым человеком, как оберегать личное пространство, как отказывать взрослому человеку, как привлечь внимание, попросить о помощи прохожих, как действовать, если с тобой поравнялся автомобиль и многое другое, что убережет его попадание в опасную ситуацию, а также навыкам правильной реакции в случае, когда надо себя спасти.

Что особенно отметила мама Бексултана: «Оказывается я могу положиться на своего сына, рассчитывать на его ответственность и самостоятельность, он вырос в моих глазах и я больше не считаю его беспомощным. Я несю за него ответственность, но уже не тревожусь как раньше».

Тем не менее вопросы, которые волнуют большинство родителей требуют прояснения: как сделать ребенка неприступным для педофила? Как выстроить в голове ребенка четкую систему, чтобы он не попался преступникам ни в реальной жизни, ни в виртуальной? Давайте разбираться по порядку.

3. Почему правила безопасности не срабатывают в нужный момент

Все дети знают правила безопасного поведения на улице. Не уходить со двора, не разговаривать с незнакомыми людьми, ничего у них не брать, не доверять им и так далее. Но смогут ли дети применить все эти правила в нужный момент?

Важным моментом в воспитании безопасного поведения является ключ к пониманию, почему дети нарушают правила безопасности.

Заметьте, каждое ваше правило начинается со слова Нельзя или НЕ.

Не трогай

Не убегай

Не ори

Нельзя разговаривать с незнакомым человеком

Нельзя так делать

Не перебивай

...

Раскрою вам один секрет.

Ваш ребенок может не чувствовать разницы между запретами, которые связаны с социальными нормами поведения, например, нельзя перебивать учителя. И нормами безопасности: нельзя разговаривать с незнакомым человеком.

Или правило, которое связано с последствиями для здоровья – нельзя есть много сладкого, и теми правилами, от которых зависит жизнь – нельзя переходить дорогу в неполюженном месте.

Дети проверяют границы: одни правила остаются правилами, другие можно нарушить, если никто не видит, или если всего один раз.

К 7 годам у ребенка уже в голове куча правил, а школа добавляет еще столько же! Нет никакой иерархии какое правило - от чего. Есть только «белый шум»: НЕЛЬЗЯ, НЕЛЬЗЯ, НЕЛЬЗЯ.

Я предлагаю вам применить тренерский подход. Что нужно тренеру? Конечно же результат!

Значит, чтобы ребенок выполнял правило, он должен знать, на что это влияет.

Разделим все нельзя на 4 группы:

1) **Это не красиво. Мне не нравится, когда ты так делаешь. Мы так не делаем.**

Например, облизывать пальцы за столом или набивать рот едой, ходить непричесанным или в мятой одежде. Если ребенку говорить в запретительном тоне: «Нельзя набивать рот едой» - он скоро убедится, что это правило можно нарушать, особенно если никто не видит.

2) **Это неприемлемо, недопустимо. Запрещено законом, будут плохие последствия.**

Например, 5-летний мальчик хочет кинуть камнем в другого ребенка. Или первоклассница дочь пересказывает сплетни об однокласснике. Можно сказать: «Так нельзя делать», а можно объяснить ребенку, показав цепочку причинно-следственных связей. Кроме того, это повод проявить эмпатию и рассказать о чувствах другого человека.

3) **Это вредно для организма.**

Нельзя курить, сидеть на холодном, есть много сладкого...Все эти правила легко нарушить, последствия не очевидны и прямой угрозы безопасности нет. Есть угроза здоровью, но последствия наступят не «здесь и сейчас». В отличие от следующей группы правил.

4) **Это опасно.**

Открывать кому-то дверь, когда один дома, садиться в попутную машину, разговаривать с незнакомцем и соглашаться на заманчивые предложения. Таких ситуаций много, и когда вы о них говорите, они должны сильно отличаться от всего того, что не несет в себе прямую угрозу жизни и здоровью.

Объяснение причины запрета, правила или закона лежит в основе осознанного подхода в воспитании безопасного поведения. Применяя предложенный метод, вам больше не придется водить ребенка за ручку всю его сознательную жизнь. Вы не подвергнете своего ребенка опасности, приняв во внимание образ мышления ребенка. Вы построите доверительные отношения со своим ребенком.

Вместо НЕЛЬЗЯ

1. ЭТО НЕ КРАСИВО

МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ
ТАК ДЕЛАЕШЬ, МЫ ТАК НЕ ДЕЛАЕМ

2. ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО

НЕДОПУСТИМО,
ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ

3. ЭТО ВРЕДНО

БУДУТ ПЛОХИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ДЛЯ МОЗГА

4. ЭТО ОПАСНО

для жизни

Есть еще несколько причин, по которым ребенок может нарушить правила безопасности: одна из них – страх. Страх может возникнуть в результате того, что ребенку регулярно рассказываются истории похищения детей, трагических последствий, ужасающие подробности их страданий и гибели.

Наслушавшись таких историй, детский мозг в случае опасности скорее отреагирует ступором и

реакцией замирания, чем будет действовать проактивно. Еще одним барьером к быстрой и эффективной реакции на опасность может быть страх совершить ошибку и быть за это наказанным. Поэтому фраза: «Мы ничего не расскажем родителям», сказанная злоумышленником - может служить ребенку опорой и причиной нарушения правил.

В сочетании со стереотипным мышлением ребенка о том, как выглядит преступник, похищающий детей – эти страхи имеют огромную силу влияния на уязвимость ребенка.

Подробнее о том, как не нужно делать, чтобы не сформировать у ребенка опасные стереотипы, которые используют в своих целях преступники, а также о тренерском подходе в обучении детей безопасному поведению я рассказываю на курсе по детской безопасности для родителей.

4. Ценность доверия и личные границы ребенка

Еще одним немаловажным условием безопасности вашего ребенка является умение защищать свои личные границы. Этому не научишь за несколько занятий, так как необходимо, чтобы в каждой семье с рождения уважали личные границы ребенка.

Как проявляется это уважение? Вы заметили, что ребенку не нравится кушать определенное блюдо, ему бывает трудно сформулировать - что конкретно не нравится и ребенок просто отказывается есть. Взрослые, которых в детстве заставляли есть то, что им было трудно, невозможно, противно глотать, рассказывают, что испытывали крайне неприятные, унижительные чувства, а также теряли доверие к человеку, который насильно кормил их этим блюдом. Ваша реакция не должна переходить личные границы ребенка и нарушать право ребенка на отказ. Вы можете заменить блюдо другим вариантом еды и не готовить больше это блюдо для ребенка. Если же вы будете настаивать на своем, заставляя съесть «хотя бы половину» - ребенок научится подчиняться взрослому и перестанет прислушиваться к собственным чувствам.

Аналогичные примеры нарушения личных границ и права на отказ присутствуют и в других аспектах жизни: бабушка связала внучке колючий свитер и заставляет носить его, хотя у ребенка все чешется от него. Или приезд дальних родственников, которых ребенок может и не помнить, либо не знать, но все его целуют, обнимают, хотя ребенку это не нравится. Или, когда все родственники заглядывают ребенку в трусы, чтобы посмотреть, как заживает крайняя плоть после обрезания.

Нарушение личных границ чревато привыканием к тому, что взрослым позволено многое, а задача ребенка подчиняться и терпеть. Так называемая «выученная беспомощность» - слабое звено в воспитании у ребенка правильного отношения к себе и своему телу.

Научите ребенка, что посторонние люди не должны его трогать. Объясните ему, что есть «хорошие» прикосновения, например, если кто-то похлопает его по

плечу или потреплет по голове, есть «плохие» — щипки, удары, подзатыльники, а есть недопустимые, и что если это случится, то ребенок тут же должен все рассказать вам. Можно использовать понятие «тайные прикосновения», то есть такие, о которых ребенка просят никому не говорить; научите ребенка, что про такие «тайные» прикосновения надо немедленно сказать вам. Пусть ребенок знает, что никто не должен трогать его в определенных местах³

Первое, что необходимо знать ребенку – это правило PANTS (пэнтс, с англ. – трусики). Это правило можно назвать правилом купальника:

Privates are private (Личное) – личное значит только твое. Все, что скрыто одеждой доступно только тебе. Бывает, что нужно показать эти места врачу, медсестре или кому-то из родителей, но они должны объяснить зачем и спросить твое согласие.

Always remember your body belongs to you (ТЕЛО) – твое тело принадлежит только тебе, всегда помни об этом. Если кто-то прикасается к тебе и тебе неприятно, или стыдно, ты можешь отказать (нет или стоп) и сообщить об этом взрослому, кому ты доверяешь.

No means NO (НЕТ) – нет значит нет, и ты всегда можешь сказать нет любому, даже тому, кого ты любишь и уважаешь, даже кому-то из твоей семьи. Ты отвечаешь за свое тело, и нет ничего важнее того, как ты себя ощущаешь. Если тебе хочется сказать НЕТ – говори, ты имеешь на это право.

Talk about secrets that upset you (СЕКРЕТ) – бывают плохие и хорошие секреты. Хорошие – это когда готовится сюрприз, чтобы порадоваться. Плохой секрет заставляет чувствовать тебя виноватым, встревоженным, печальным или испуганным. Не позволяй заводиться таким секретам, сразу рассказывай о них взрослым, которым ты доверяешь.

Ни один взрослый не имеет права создавать такие секреты с ребенком.

Speak up, someone can help – (ГОВОРИ) говори о тех вещах, которые тебя беспокоят или тревожат, если ты чувствуешь страх, грусть, тревогу, найди того взрослого, который выслушает и поможет. Это не обязательно должен быть кто-то из твоей семьи. Может быть и учитель, и тетя, и мама одноклассника, и телефон доверия (150, 111).

Чтобы разобраться, с кем стоит обсуждать личные проблемы, а с кем нет – предлагаю родителям нарисовать вместе с ребенком Круг доверия. Это своеобразный «островок безопасных людей» - в котором ребенку комфортно находиться.

Как рисовать круг доверия.

Выделите 15-30 минут. Если вашему ребенку 4-8 лет - предложите порисовать. Пусть выберет самые любимые цвета (карандаши, краски, фломастеры – не важно). Если ребенок старше, то можно сказать, что есть тема, которую вам нужно обсудить.

при которой передача пароля была бы невозможна. Гораздо действеннее сработает уверенность вашего ребенка в том, что ВЫ НИКОГДА НЕ ОТПРАВИТЕ ЗА РЕБЕНКОМ КОГО-ТО, НЕ ПРЕДУПРЕДИВ.

Знание наизусть сотовых номеров самых близких людей уберегло многих детей от необдуманных действий. Свой телефон может разрядиться, потеряться, сломаться – а помощь понадобится «здесь и сейчас». В опасной ситуации ребенок может растеряться, вспомнить нужный номер в таком состоянии бывает непросто даже взрослому.

Поэтому рекомендую написать сотовый номер мама-папы крупно на бумаге и прикрепить на самом видном месте. Заучить эти номера необходимо так, чтобы они автоматически проговаривались ребенком без запинки.

5. Кибербезопасность

Время бежит незаметно и скоро ваш малыш станет подростком (или уже стал?) и заявит о своей самостоятельности. Самостоятельность предполагает самоконтроль, который в подростковом возрасте только начинает развиваться. Поэтому контрольные функции, касающиеся безопасности закреплены за родителями. Как быть с безопасностью в интернете, когда ребенок вроде бы сидит на расстоянии вытянутой руки, а по факту где-то в параллельной вселенной?

Родительский контроль необходимо включать до того, как вы вручите ребенку его первый смартфон или планшет. Что представляет собой эта функция многие уже знают – система ограничений, связанная с использованием устройства. Например, вы можете ввести ограничения по времени использования интернета, либо самого устройства, либо отдельных приложений, отслеживать приложения, которые скачивает ребенок, поставить запрет на определенные сайты. Вы будете видеть статистику о том, сколько времени ребенок сидел в разных приложениях. Сможете мотивировать ребенка на то, чтобы он больше времени проводил в определенных приложениях. Кроме того, система родительского контроля позволяет видеть примерное местонахождение ребенка, при условии, что включена геолокация на устройстве ребенка.

Приложений с функцией родительского контроля довольно много: Kid security, Kaspersky Kids, Family link и другие.

Перед установкой приложения на смартфон подростка важно договориться для чего вы устанавливаете приложение, и почему это важно не только для вас, но и для самого ребенка. Без доверительного разговора и поиска компромисса ваша благая цель наткнется на активное сопротивление со стороны подростка, что может навредить вашим отношениям и создаст угрозу безопасности.

Ко мне обратилась как-то мама мальчика, которому на днях исполнилось 14 лет. Это был совершенно домашний ребенок без малейшего желания с кем-то знакомиться и встречаться. Но после того, как он познакомился в сети с фанатами своей любимой

компьютерной игры у него появилось свое сообщество, где он начал проводить много времени онлайн, а потом и офлайн.

Первая опасность – виртуальные знакомства. В соцсетях полно фейковых аккаунтов, кто за ними только не скрывается... Тот факт, что ваш ребенок не назвал свой аккаунт настоящим именем и фамилией, не указал свои личные данные в профиле – еще не гарантирует его безопасность в сети. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что:

1. Сильный пароль, состоящий из случайных цифр и букв разного регистра не менее 10 символов. Этот пункт важно соблюдать для всех членов семьи, даже если вы считаете, что не представляете никакого интереса для хакеров.

2. Отключенная геолокация на смартфоне при съемке фото с последующей публикацией. Так могут вычислить место вашего проживания.

3. Никаких интимных фото и видео не пересылать никому, даже очень-очень близким людям.

4. Переход из виртуального общения в реальное необходимо осуществлять с подстраховкой со стороны надежного взрослого. Развиртуализация возможна, если уже был видеочат с этим человеком (вы как родитель или другой близкий человек можете присутствовать рядом, не появляясь в экране).

5. Если участвуешь в нескольких социальных группах или чатах, пусть это будут разные по составу участников группы. Если чувствуешь себя некомфортно в одной группе, удаляйся и переходи в другую.

6. Безопасный поиск в браузере нужен не только чтобы оградить себя от лишней деструктивной информации, но и для того, чтобы не попасть в ловушку мошенников, педофилов, наркодилеров, экстремистов.

Многие преступники пользуются тем, что ребенок не рассказывает родителям о том, какие сайты он посещает. Однажды попав на запрещенный сайт, ребенка могут запугать тем, что оштрафуют и заблокируют компьютер или смартфон. Так может возникнуть опасная связь, в результате которой ребенок будет выполнять требования преступника. Например, создается фейковая страница с познавательным контентом, ссылка на нее может прийти в мессенджер (Whatsapp), а может выйти в списке по поисковому запросу, но по факту при переходе по этой ссылке откроется страница с порнографическими файлами, при этом на экран будет выведено предупреждение, что пребывание на этой странице является незаконным и блокировка компьютера произойдет через несколько секунд, если не оплатить штраф. Либо ведется съемка фото и видео через камеру смартфона/ноутбука – как доказательство просмотра файлов порнографического характера, после чего появляется предупреждение о том, что данная информация будет распространена в социальных сетях, либо отправлена списку контактов в мессенджере.

Настройка безопасного поиска производится в любом браузере в несколько шагов. Подробную инструкцию можно найти по запросу «безопасный поиск». Настройте

ребенку безопасный поиск сами, установите родительский контроль и поговорите об опасностях, которые могут погубить ребенка.

В последнее время подростки все чаще мечтают иметь собственные деньги. Зарабатывать в интернете стало легко и таких предложений довольно много. Мальчики играют в игры по сети, девочки раскручивают аккаунт в ТикТоке. Этим пользуются педофилы и распространители детской порнографии. Что предлагают вместо денег? Мальчикам – артефакты, аватары, скиллы, необходимые для успешного прохождения всех уровней. Также это может быть прямая покупка или продажа вышеназванных игровых компонентов. Розыгрыш призов и т.д. Девочкам предлагают раскрутку аккаунта, нагнать подписчиков, рекламные контракты, стать амбассадором бренда, «лицом на обложке», фотосессию, продвижение.

Девочка, которая отправила фотографии и видео, снятые в голом виде человеку, пообещавшему не менее 100.000 подписок на ее аккаунт в соцсетях, рассказала об этом маме только когда поняла, что ее обманули. Никаких следов преступника найти не удалось, так как он действовал анонимно.

Одно время в мессенджере whatsapp распространялось видео двух девочек (на вид около 10 лет), которые стояли перед камерой ноутбука и целовались. Так называемый веб-кам – способ оказания интимных услуг удаленно, вошел в жизнь детей и подростков. В этой связи важно предупреждать детей о том, что **ЛЮБАЯ ИНФОРМАЦИЯ, ЗАПУЩЕННАЯ В ИНТЕРНЕТ, ОСТАЕТСЯ ТАМ НАВСЕГДА!**

Удаление комментария, сообщения, фото или видео, аккаунта – не удаляет информацию, поскольку автоматически происходит архивирование данных на страницах сайтов, а сообщения могут сохраняться с помощью скриншота.

Все эти данные могут использоваться для шантажа и насилия, для получения порнографических материалов, для доведения до самоубийства, для мошенничества и вымогательства, для кибербуллинга.

Кибербуллинг – это травля в сети: преследование с целью причинения какого-либо вреда с помощью современных средств связи и интернета. Распространение слухов, унижение достоинства человека, оскорбительные высказывания, угрозы – одним словом буллинг, все это перешло в виртуальную жизнь и оказывает гораздо большее влияние, чем в реальной жизни.

Если раньше ребенок мог уйти из компании, класса, школы, секции, где его травят. То сейчас от кибертравли не спрятаться, не скрыться. Она приобретает немыслимые масштабы из-за легкости распространения информации, и находит ребенка на любом расстоянии.

В этой связи вспоминается громкое дело о социальной группе «Синий кит», которая продолжает существовать в новых облициях. Детей запугивали тем, что знают их адрес и угрожали расправой с родителями, чтобы вынудить их сделать следующий шаг.

Как «кураторы» узнавали точный адрес? Дело в том, что даже если ребенок предпринял минимальные меры безопасности и не стал выкладывать такую информацию

ни на своей странице, ни в переписке, найти его было легко по фотографиям, сделанным ночью (чтобы на 100% ребенок был дома).

Метаданные фото хранят информацию о том, где был сделан снимок с точностью до подъезда, в котором живет его автор. При условии, что в момент снимка включена геолокация в настройках смартфона.

Теперь вы знаете, что безопасность в интернете не менее важна, чем безопасность на улице. И если про безопасность на улице вам многое известно, то кибербезопасность – огромное поле знаний. Базовые навыки обеспечения безопасности в сети - это необходимый минимум, без которого «отпускать» ребенка в интернет так же опасно, как бросать ребенка в глубокую воду, не научив плавать.

6. Что должен знать и уметь ребенок, чтобы не попасть в опасную ситуацию

В результате многолетней работы с детьми выявляются пробелы в воспитании безопасного поведения. Таким образом был составлен список того, что должен знать и уметь ребенок, чтобы он мог не только предотвратить опасность, но и правильно отреагировать в случае угрозы:

1. Иметь представление о добре и зле, о плохих и хороших людях, о своих и чужих.
2. Разделять свое поведение по отношению к хорошо знакомым людям и к посторонним, иметь разное отношение к этим двум категориям людей.
3. Представлять, какого рода опасность может исходить от посторонних людей.
4. Понимать важность доверия по отношению к своим близким, уметь рассказывать о своих переживаниях и подозрениях.
5. Чувствовать уверенность в своих силах, в своей способности оказать сопротивление – моральное и физическое.
6. Уметь правильно оценивать окружающую среду и ситуацию в контексте опасно-безопасно.
7. Твердо знать, что любой посторонний человек, обратившийся к ребенку на улице, в подъезде, позвонивший в дверь или по телефону – может быть потенциально опасен.
8. Уметь прервать разговор с любым человеком.
9. Уметь уверенно отказать, закричать, позвать на помощь, агрессивно напасть на постороннего человека в случае, если тот не реагирует на отказ в продолжении разговора.
10. Иметь правильное представление о безопасных людях и безопасных местах на улице.
11. Понимать, что такое провоцирующее поведение.
12. Уметь в короткие сроки связаться с родителями или доверенными лицами,

чтобы рассказать об опасности, даже в том случае, если ему удалось легко отпугнуть постороннего.

13. Уметь говорить «Нет».

14. Знать о том, что уловки злоумышленников могут быть самыми разными: поощрение, порицание, обещания, просьба о помощи, привлечение внимания с помощью домашних животных, угощений, предложений показать что-то или подарить что-то.

15. Уметь отказываться от любых подарков посторонних людей.

16. Не разглашать личную информацию о себе в интернете (школа, место жительства, адрес, имя-отчество родителей, состав семьи, материальное положение, информация о внешкольных занятиях в секциях и на курсах, маршруты, по которым ходит ребенок, время, когда он идет откуда-то или куда-то, место работы родителей, домашние проблемы, личные фотографии)

17. Не соглашаться на личную встречу с незнакомым ребенком без предварительного обсуждения с родителями.

18. Не заходить с посторонними в подъезд, лифт, не открывать дверь квартиры, если на площадке посторонний.

19. Знать наизусть номера телефонов родителей, доверенных лиц, службы спасения, милиции, домашний адрес.

20. Уметь пользоваться SOS-смс и функцией голосовой почты.

21. Не открывать дверь посторонним, не продолжать разговор по телефону с незнакомым.

22. Не позволять посторонним людям прикасаться к себе и сразу же рассказывать родителям о любой попытке это сделать.

23. Знать о различных способах мошенничества в интернете и в реальной жизни.

24. Знать о ситуациях, в которых сопротивление и угрозы могут только навредить, понимать границы своих возможностей и иметь план посильных действий в тех случаях, когда невозможно убежать или позвать на помощь.

25. Если случилась беда, то нужно рассказывать об этом близким людям, обращаться за помощью, не замыкаться в себе, не скрывать, не бояться угроз или шантажа.

Несмотря на то, что мы не можем все предусмотреть, от всего защититься, мы можем совместными усилиями сделать очень многое, чтобы вырастить детей в безопасности даже в наше непростое время.

Желаю, чтобы ваши дети были самыми прокачанными в жизненно важных вопросах, отличались самостоятельностью и ответственностью за личную безопасность!

Список использованной литературы:

1. «Фотографии и данные о педофилах по Казахстану стали доступны на спецсайте», интернет-газета ZonaKZ <https://zonakz.net/2020/07/25/fotografii-i-dannye-o-pedofilax-po-kazakhstanu-stali-dostupny-na-specsajte/> по данным Хабар24 (выпуск новостей от 24.07.2020г.) со ссылкой на Комитет правовой статистики и специальным учетом ГП РК
2. Социологический опрос, проводившийся в июле 2020 года среди подписчиков аккаунта @angel24kz
3. «Сексуальная безопасность детей и подростков», автор психолог Лариса Волкова
Ссылка на материал.
4. «Стоп-угроза. Дети в безопасности», автор педагог Лия Шарова
5. «Правило нижнего белья», автор невролог О.Шемятовская

Рекомендуемая литература:

1. Л.В.Шарова «Стоп-Угроза. Дети в безопасности» онлайн издание Litres, 2015 - 60с.
2. А. Левченко «Дети онлайн. Опасности в сети» М.:Эксмо, 2015 - 320с.
3. Тансари Д. «Подвал» А.: ServicePress, 2020 - 248с.
4. Петрановская Л. «Что делать если...» -М: Аванта+, 2013 - 144с.
5. Кусаин Д. «Salem, родители» - Н.-С: AmalBooks, 2020 - 70с.
6. Д. Орманбаева «Мы не ругаем детей» -А: Arnau Print, 2018 - 218с.
7. Пеппай А. «Слишком рано!» - М.: Эксмо, 2017 - 142с.

ПОСЛЕСЛОВИЕ:

Всегда помните, что семейные ценности остаются неизменными, и после тяжёлого рабочего дня или недели ничто не согревает лучше, чем тёплые семейные вечера с любимыми тебе людьми. И чтобы домашний очаг горел, нужно уметь вкладывать свою энергию, улучшать ресурсы и учиться всегда чему-то новому.

Хотелось выразить искреннюю благодарность всем участникам проекта, которые на протяжении всего времени поддерживали и помогали развитию института отцовства.

Пусть приобретённые навыки и знания служат Вам во благо, процветания и благополучия Вашим семьям!

Благодарим авторов сборника:

Кайрат Айдарбеков

кандидат психологических наук, коуч, семейный психолог

Семененко Наталья

директор ТОО «Психологический центр «Келешек»,
член Комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при акиме г. Нур-Султан, психолог высшей категории

Полякова Варвара

психолог Психологического центра «Келешек»

Евгений Ян

медицинский психолог, магистр психологии безопасности и здоровья, член АРА

Зарина Джумагулова

руководитель Центра детской безопасности АНГЕЛ, автор методики курса Личная безопасность PRO (с) для детей и подростков

www.bestpapa.kz

