

## «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»

«Всё самое хорошее, что связывает меня с окружающим миром, связано с моей семьёй», – писал в своих воспоминаниях основатель Берлинского университета Вильгельм Гумбольдт. Под этими строчками может подписаться, пожалуй, большинство людей. Однако и по сегодняшний день многих людей занимает вопрос места и роли семьи в обществе, ее значение в воспитании подрастающего поколения.

Семья для ребенка – это место его рождения и становления, это определенный морально-психологический климат, это школа отношений с людьми. Именно в семье складываются представления ребенка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. С близкими людьми в семье он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости.

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. Взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

Общение со сверстниками у подростков столь же эмоционально, что и увлечения. Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на неучебные занятия, и на отношения с родителями. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских отношениях. Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление. Подросток стремится иметь близкого, верного друга и лихорадочно меняет друзей. Обычно он ищет в друге сходства, понимания и принятия своих собственных переживаний и установок. Друг может помочь не только лучше понять себя, но и преодолеть неуверенность в своих силах, бесконечные сомнения в собственной ценности, почувствовать себя личностью. Если же друг, занятый своими, тоже сложными подростковыми делами, проявит невнимание или иначе оценит ситуацию, значимую для обоих, вполне возможен разрыв отношений. И тогда подросток, чувствуя себя одиноким, снова будет искать идеал и стремиться к более полному пониманию, при котором тебя, несмотря ни на что, любят и ценят.

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, также оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам.

- Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен.

- Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения.

- Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности

- Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, ребенок нуждается в поддержке. Особенно благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. Однако, необходимо помнить, что ваше общение с повзрослевшим ребенком зависит от того, как вы общались с ним до этого. Если у вас было построено общение на авторитарных нотах с вашей стороны, то спуститься на дружеские отношения не получится. Но нужно стремиться к сотрудничеству. Ребенок это заметит сразу, но дайте ему время перестроить свое общение. Но никогда не спускайтесь только на дружеское общение. Родитель должен быть, прежде всего, родителем, а только потом другом, иначе он просто «сядет вам на шею».

Еще несколько рекомендаций по поводу как слушать и услышать ребенка:

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Можно слегка придвинуть ребенка к себе поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой; смотря телевизор или читая газету. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и слышать.

2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительная, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает разная.

*Например:*

«Что случилось?». Огорченный ребенок ответит: «Ничего». А если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

3. Очень важно в беседе держать паузу. После каждой нашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку: не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

4. В вашем ответе также полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.

Есть рекомендации, которые начинаются с «не»:

- Не начинать слушать, если нет времени. Представьте себе, что, начав беседу и установив доверительный контакт, вы вдруг начинаете заниматься своими делами. Ваш собеседник может почувствовать раздражение и разочарование.

- Не расспрашивать. Об этом шла речь выше. Ведь задавая вопросы, вы удовлетворяете свое любопытство.

- Не давать советы. Советы – это первое, что обычно приходит в голову, когда возникает желание помочь. Больше того, человек, оказавшийся в беде, часто сам просит помощи.

Жизнь показывает, что на самом деле советы не работают. На это есть несколько причин.

- давая советы, мы как бы встаем в позицию «над», т.е. выше другого. Это его сознательно или бессознательно обижает, и он стремится развеять ваши мудрые советы.

- вы исходите из своего понимания ситуации, а для него проблема, может быть выглядеть совсем по-другому. («я бы на твоём месте..» – «я так не могу»)

- обычно то, что вы советуете, уже приходило ему в голову – ведь он с этой проблемой прожил дольше вас. («почему бы тебе не...» – «да, но...»)

Человек – независимо от того, ребенок это или взрослый – может сам находить пути к решению своей проблемы, если он получает психологическую поддержку.

В чем же состоит эта поддержка?

- То, что вы находитесь рядом и даете ему возможность выговориться;
- Вы показываете, что знаете о его чувствах, т.к. точно их называете и разделяете, о чем он узнает по вашему виду и интонации;
- Вы грубо не вмешиваетесь в его переживание, делая паузы и оставляя ему пространство для размышлений и внутренней работы;
- Своим невмешательством передаете веру в то, что у него есть запас собственных сил и способностей.

### **Профилактика негативных проявлений:**

1. Разговаривать с ребенком **только в спокойном состоянии**, если раздражены, отложите разговор и «приведите себя в порядок» (уединиться, послушать приятную спокойную музыку, вспомнить приятные моменты жизни).

2. Не допускать или ограничить нахождение ребенка в местах большого скопления народа.

3. Необходимы поддержка и похвала, но нежелательны восторженные выкрики: «Ах, какой молодец!». Хвалить мягко и спокойно: «Ты меня порадовал».

4. **Очень важен режим дня, даже в выходные дни.**

5. Организация интересных семейных совместных дел: выезд на природу, семейные праздники, спортивные занятия (катание на лыжах, велосипеде, роликовых коньках, шахматы, футбол, плавание и т.д.), изготовление различных поделок (из

дерева, чеканка, вязание, шитье кукол). Это позволит не только стать вам ближе с ребенком, но и разнообразит репертуар его дел и умений, избавит его от вопроса: «чем заняться в свободное время», ограничит время занятия компьютерными играми.

6. Необходимо вместе с подростком выработать систему поощрений и наказаний: «Как ты считаешь, какого наказания ты заслуживаешь, когда задерживаешься на 40 минут с прогулки?», «Как мы будем вознаграждать тебя за уборку квартиры» и т.д.

7. Просьбы и указания подростку должны быть не многословны (особенно для мальчиков), не более 10 слов. И категорических требований к ребенку не должно быть много.

8. Обязательно должен знать подросток, какие будут санкции (наказание) за невыполнение ваших требований. И, при невыполнении, обязательно после предупреждения, выполните свое обещание о наказании.

9. Заранее договариваться с подростком о времени и длительности его дел: «У тебя 1 час на компьютерные игры», об истечении времени сообщить за 10 минут, либо поставить таймер, который предупредит, что нужно заканчивать свое занятие.

#### **«Скорая помощь» при агрессии:**

1. Лучше оставить ребенка одного, выйти из комнаты.

2. В момент бурного проявления эмоций нельзя читать нотации, лучше выскажите свое мнение, когда подросток успокоится.

3. В сложной ситуации с чувством любви и прощения обнять ребенка и посидеть с ним (заменяет 2 часа разговоров).

4. После некоторой нормализации состояния ребенка спросить: «Что с тобой происходит? Объясни спокойно, что ты хочешь».

5. Не приказывать, но и не заискивать перед ребенком.

6. Не нужно настаивать на извинении, чувство раскаяния должно прийти к нему само, особенно, если вы будете вести себя мудро и с любовью.

Семья-колыбель личностного и социального развития ребенка. Семья-это первый устойчивый коллектив в жизни человека. В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль. Именно в семье, ещё до школы, формируются основные черты характера ребёнка, его привычки. И каким будет ребёнок, благополучным или нет, зависит от того, каковы отношения в семье между её членами. А учебные заведения могут только помочь родителям в решении многих вопросов воспитания детей, но она никогда не сможет конкурировать с семьёй. Именно семья является самым мощным средством в формировании личности ребенка.