

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №15 города Ставрополя



**Методические рекомендации
для работы с родителями в
рамках формирования позитивного
копинг – поведения учащихся**

Копинг – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Именно выбор копинг-стратегии способен повлиять на эффективность адаптации: обеспечив поддержку, улучшение, или, наоборот – разрушив здоровье и благосостояние.

Копинг-стратегиями ребенок овладевает при взаимодействии с окружающими людьми, в первую очередь, с родителями и семьей.

Несомненно, родители играют важную роль в развитии ребенка. Выращенный в атмосфере любви и понимания, ребенок будет испытывать меньше трудностей в жизни (общение со сверстниками, обучение, здоровье). В семье с противоположными ценностями – наоборот – чаду грозят затруднения в общении и адаптации. Семья для ребенка имеет огромное значение, для него она – целый мир. А родители, в свою очередь, первые проводники, которые могут оказать влияние – как хорошее, так и плохое.

В семье ребенок усваивает определенную систему ценностей, нравственных установок, интересов и привычек, с которыми далее он входит в жизнь. Первые впечатления от общения в семье отличаются большей стойкостью, закладывая основы развития психики ребенка, систему его отношений к миру, к другим людям. Отражение ребенком преобладающей семейной атмосферы является важным фактором его психического развития и, в частности, его способности справляться со сложными стрессовыми ситуациями в жизни – копинг-поведения. .

По мере взросления, ребенку предстоит ориентироваться в условиях неопределенности и высокого темпа современной жизни. В связи с этим, особое значение приобретают вопросы, связанные с восприятием формирующейся личностью стрессовой ситуации, а также со способами функционирования, адаптации и выработки эффективных стратегий преодоления стресса у младших школьников.

Для выстраивания эффективной работы по данному направлению целесообразно предварительно провести следующие **методики**:

1. Опросник копинг-стратегий школьного возраста (И.М. Никольская, Р.М. Грановская) – для выяснения используемых и предпочитаемых копинг-стратегий младших школьников.
2. Тест-опросник родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) – для выяснения родительского отношения к ребенку.
3. Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская) – для получения дополнительных сведений о типах семейного воспитания.

Рекомендации для родителей по улучшению отношений с детьми

Семьи, в которых царит сотрудничество, понимание, принятие формируют у детей продуктивные копинг стратегии, что позволяет последним успешно преодолевать стрессовые ситуации. Для формирования таких стратегий, необходимо создать гармоничную семейную обстановку. Вследствие этого, можно предложить родителям следующие рекомендации по улучшению взаимоотношений с детьми:

1. Активно участвовать в жизнедеятельности семьи: проявлять внимание и интерес к другим членам семьи, их деятельности; принимать равноправное участие в обсуждении интересующих тем.
2. Находить время для разговора с ребенком.
3. Помогать ребенку в развитии его умений и талантов.
4. Хвалить чадо за конкретные поступки. Старайтесь хвалить так, чтобы он понимал, что именно сделал хорошо и почему вообще это хорошо.
5. Уважать собственное мнение ребенка.
6. Дать возможность ребенку чувствовать его важность в семейных делах.

На выбор стратегии поведения в конфликте определенно влияет стиль детско-родительских отношений. Данные рекомендации выделены специально для каждого из стилей, в целях улучшения взаимодействия с детьми.

«Авторитарная гиперсоциализация»:

1. Учитывайте позицию ребенка, его побуждения, желания и переживания. Попробуйте ненадолго поставить себя на его место.
2. Старайтесь давать инструкции в форме предложения, а не распоряжения, приказа.
3. Старайтесь говорить не сухо и отстраненно, а доверительным тоном, эмоционально.
4. Запреты и меры наказания должны быть понятны ребенку, заранее с ним обсуждены и приняты обоими сторонами (родителями и ребенком).
5. Любые порицания должны быть адресованы не к личности ребенка, а к конкретным его действиям.
6. Не входите в комнату ребенка без стука или в отсутствие хозяина. Не трогайте его личные вещи. Старайтесь уважать личное пространство вашего ребенка, каким бы оно ни было.
7. Не подслушивайте телефонные разговоры.
8. Оставляйте право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.
9. Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.
10. Станьте терпимее к недостаткам ребенка. Замечайте как можно чаще в нем те достоинства, которые ему свойственны.

«Маленький неудачник»:

1. Поменяйте тактику общения и отношение к своему ребенку. Постарайтесь восстановить взаимное доверие и уважение.

2. Помогите ему участвовать в жизни семьи, четко обозначьте функциональные обязанности ребенка в семье, свои требования и ожидания.
3. Создайте семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.
4. Проявляйте «душевную теплоту» к ребенку, подчеркивайте его важность для вас и исключительность, беседуйте с ним и интересуйтесь его мнением.
5. Проявляйте участие в жизни вашего ребенка.

«Симбиоз»:

1. Не отказывайтесь от контроля, но сведите опеку к минимуму.
2. Не требуйте от ребенка только правильных, с вашей точки зрения, поступков, примите его таким, какой он есть.
3. Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы;
4. Стимулируйте общение со сверстниками.
5. Дозируйте опеку, свободу, похвалу и порицание.
6. Предоставляйте вашему ребенку самостоятельность и свободу выбора. Он имеет право совершать ошибки и учиться на них.

Стиль «Кооперация» является социально предпочитаемым и показательным стилем отношений в семье. Здесь личность ребенка развивается гармонично и всесторонне. Родителям в таких семьях можно рекомендовать продолжать отношения в том же ключе.

Практикум «Какие они: родители...»

Классификация различных типов родителей, варианты взаимодействия с ними, формирование копинг – стратегий родителей в рамках работы всех участников образовательного процесса.

Уже давно в педагогических кругах стала известной фраза «Не так сложно работать с детьми, как трудно общаться с их родителями».

Мы знаем как нелегко бывает добиться взаимопонимания с родителями: кто-то отмахивается от советов учителя, кто-то избегает родительских собраний, другие начинают обвинять педагога во всех проблемах и т.д.

Но необходимо также понимать, что в непростых жизненных ситуациях мы все можем стать «трудными» для окружающих нас людей. Для того чтобы хотя бы немного минимизировать проблемы во взаимодействии педагогов и родителей, необходимо знать возможные **причины возникновения этих проблем**:

1. Как родители, так и педагоги могут испытывать трудности во взаимодействии, например, из-за возрастных и половых различий.
2. Барьером во взаимодействии может стать уровень образования.
3. Педагоги и родители могут испытывать трудности во взаимодействии из-за плохого физического и (или) эмоционального состояния.
4. Родитель и педагог могут напоминать друг другу по внешним и (или) внутренним качествам человека, взаимодействие с которым ранее носило негативный характер.

5. Психологические типы педагога и родителей могут быть трудносовместимыми, что может осложняться недостаточной гибкостью и недостаточной компетентностью.

В процессе взаимодействия педагога с родителем важным оказывается всё: что мы говорим, как мы говорим, каким образом воспринимаем информацию партнера по общению. Поэтому педагогу важно знать типы родителей, их особенности и уметь с ними правильно взаимодействовать, т.к. высокая техника педагогического общения – это ведущая составляющая педагогического мастерства.

Существует множество классификаций типов родителей, предлагаю рассмотреть самые основные часто встречающиеся и выработать наиболее оптимальные формы работы с ними.

Работа в группах

Каждой группе предложены различные классификации родителей. Основная задача – определить критерий классификации и предложить способы взаимодействия для каждого типа. При защите работы группы необходимо:

1. Критерий классификации родителей
2. Основные типы родителей в соответствии с данным критерием
3. Эффективные способы взаимодействия для каждого типа родителей
4. Возможные проблемы и перечень вопросов для дальнейшей работы

1 группа

8 невыносимых типов родителей, вызывающих настоящую головную боль у учителей

1. “Особенные”
“Да, ваш ребенок особенный, но не более, чем остальные дети в классе”.
“Нет, ваш ребенок не настолько особенный, чтобы пренебрегать выполнением домашнего задания, приходить не вовремя и не следовать общим правилам”.

“Да, у меня тоже есть дети. Мои дети - мой мир, но нужно оставаться достаточно здравомыслящими, чтобы понимать, что они - центр конкретно вашей вселенной, а правила распространяются абсолютно на всех.”
Примерно такую цепочку мыслей и ответов рожают разговоры с “особенными” родителями. Этот тип в большинстве случаев вызывает просто моментальную усталость от того, что приходится монотонно разъяснять такие простые жизненные истины. “Особенные” имеют непоколебимую веру в то, что их драгоценное чадо не способно совершать проступки и быть нечестным, но в реальности подобная манера воспитания чаще всего вырабатывает именно такой стиль поведения ребенка.

2. “Лежачие камни”

Абсолютно все родители мечтают о том, чтобы их дети учились хорошо и показывали самые высокие результаты. “Лежачие камни” хотят того же, что и все остальные, но не желают прикладывать к этому никаких усилий. Они убеждены в том, что вклад родителей не играет особой роли в процессе

обучения даже самых младших школьников. Вместо того, чтобы, например, проверить домашнее задание своего ребенка, они обязательно найдут множество обходных путей, которые позволят им быть минимально вовлеченными в данный процесс. При этом требования к детям и их учителям будут максимально завышенными.

3. “Эксперты по чрезвычайным происшествиям”
Какая бы проблема ни возникла у ребенка, учащегося в вашем классе, эти родители, в попытке решить вопрос, просто пропускают этап разговора с учителем и направляются напрямиком к директору. Будучи вызванным “на ковер”, вы ломаете себе голову, в чем же причина очередной неловкой беседы. Вы вроде бы сдали все отчеты, неплохо провели открытые уроки, да и аттестацию прошли без особых проблем... Где же вы совершили промах? Ответ оказывается до боли простым - на вас просто “нажаловались”. Вы снова стали жертвой этого типа родителей и самое обидное то, что суть проблемы вам излагают именно в присутствии директора, ведь иначе вы услышите их слова недостаточно внятно и “не примете никаких мер”. Чаще всего вы об этой проблеме слышите впервые, а еще чаще, виновным в сложившейся ситуации является чадо “эксперта”, но этот момент упускается.

4. “Снежный человек”

Вы знаете, что они существуют, но никогда их не видите. Иногда вам даже приходится сомневаться в существовании этих родителей, но краткие ответы на ваши вопросы по телефону ненадолго рассеивают эти сомнения.

5. “Без границ”

Позвонить вам в 11 вечера? Да без проблем! Задать неудобный вопрос, касающийся вашей личной жизни? А что здесь такого? Этот тип родителей не чувствует себя неловко, если вторгается в вашу личную жизнь и свято верит в то, что ваша профессиональная деятельность не заканчивается за пределами школы.

6. “Нависающие”

Эти родители способны нависать над вашей головой словно огромная грозовая туча. Их присутствие настолько всепоглощающее, что после освобождения от их оков, вам приходится чуть ли не вспоминать как вас зовут и чем вы занимались до того, как имели диалог с ними. Возможно, иногда вы даже задаетесь вопросом не умеют ли они телепортироваться, так как “нависающие” преследуют вас всегда и везде, пытаются контролировать каждую мелочь и могли бы запросто рассказать вам, как правильно работать. При их наступлении, вы не успеете вставить ни единого слова в свою защиту. После встречи с “нависающими” всегда хочется сделать пару глотков свежего воздуха, так как этот тип родителей буквально душит своим напором. “Нависающие” не дают своим детям никакого личного пространства и даже шанса быть хоть немного самостоятельными. Они не дают возможности ребенку завязать собственные шнурки, разобраться с заданиями и совершить пару незначительных ошибок. Любая поездка с классом, творческое задание и тому подобное, как по взмаху волшебной палочки, приносит “нависающего” в ваш кабинет для уточнения всех

мельчайших деталей и подробностей.

7. “Big Boss”

Всякий раз этот тип родителей пытается указать вам на то, что ваше место находится где-то ниже плинтуса. Эти родители видят в вас не партнера, который помогает им в воспитании их детей, а подчиненного, который должен заслужить их уважение.

8. “Травмированные”

По неизвестным причинам, этот тип родителей воспринимает учителей как врагов. Им кажется, что в школе работают от безысходности лишь те, кто по каким-то причинам не нашел себе более престижную работу, а значит является либо неудачником, либо просто непригодным для “нормальной” работы человеком. К тому же, скорее всего, еще в детстве у “травмированных” не заладились отношения с учителями и, с тех пор сформировалась позиция жертвы, которой нужно защищаться. Поэтому, любое ваше замечание, предложение или просьба воспринимается в штыки или порождает агрессию.

2 группа

1. Родитель авторитарного (импульсивно-инертного) типа:

Этот тип родителей характеризуется активной жизненной позицией, стремлением руководствоваться своими собственными убеждениями вопреки уговорам и рекомендациям со стороны (советам родственников, педагогов, специалистов). Такие родители направляют свои усилия на поиски лучшего ОУ, педагогов и т.д. Они обладают умением не видеть преграды на своем пути. Создают родительские ассоциации, ищут союзников, идут напролом, часто не видят и не слышат ни себя, ни собеседника.

Отрицательные качества этой категории родителей:

- неумение сдерживать свой гнев и раздражение;
- отсутствие контроля за импульсивностью собственных поступков;
- склонность к участию в ссорах и скандалах;
- откровенное противопоставление себя социальной среде (специалистам, педагогам, администрации и т.д.).

Девиз данного типа родителей: «Пусть общество приспосабливается к нам и нашим детям, а не мы к ним».

Рекомендации по взаимодействию с родителем авторитарного (импульсивно-инертного) типа:

- Не следует отвечать гневом на гнев – это только накалит обстановку: гораздо лучше приложить все усилия, чтобы сохранить в такой ситуации невозмутимость и позитивный настрой.
- Правильная внутренняя позиция, т.е. не позволяйте себе думать: «Да как он смеет так со мной разговаривать?» - эти мысли лишь сильнее разожгут ваше недовольство. Вместо этого прикажите себе сохранять спокойствие и уверьте себя, что справитесь с ситуацией.

- Постарайтесь, сохраняя объективность понять мотивы такого поведения родителя (посмотрите на ситуацию его глазами). Возможно раздражение вызвано вовсе не вами, а какой-то другой ситуацией, событием, которое вывело его из себя.
- Останавливайте родителя спокойно, с невозмутимым лицом, не говорите прямо, что он не прав. Говорите кратко, ясно, спокойно, уверенно, так чтобы чувствовалась ваша сила.
- Обсуждайте ситуацию только после того, как родитель успокоился.
- Переключите энергию родителя на поиск выхода из проблемы. Попробуйте выработать общую точку зрения на причины случившегося и наметьте общую стратегию, чтобы подобное не повторилось.
- Не избегайте общения после конфликта.

2. Родитель невротичного (тревожно-сензитивного) типа:

В личности невротичных родителей доминируют истерические, тревожно-мнительные и депрессивные черты. Это проявляется в стремлении избегать трудных жизненных ситуаций, отказе от решения проблем. Сохраняется тревожный фон настроения, присутствуют излишние опасения, всё воспринимают в трагических красках. Этому типу родителей свойственна пассивная личностная позиция. Всегда всем недовольны, во всем разочарованы. Видя проблему, они не стремятся к самостоятельному ее преодолению. Считают, что нет выхода из создавшегося положения. Оправдывают собственную бездеятельность отсутствием прямых указаний со стороны специалистов, педагогов, администрации: «А нам никто не говорил... Мы ничего не знали...».

Девиз данного типа родителей: «Пусть всё идет в жизни, как идет».

Рекомендации по взаимодействию с родителем невротичного (тревожно-сензитивного) типа:

- Внимательно выслушивайте жалобу родителя, задавая при этом уточняющие вопросы, выясняя детали переживаний и самочувствия родителя. Это поможет снизить повышенный уровень тревожности подобных родителей, успокоит и стабилизирует их.
- Покажите, что вы понимаете проблему. Такому родителю важно, чтобы его услышали и поняли.
- В разговоре используйте местоимения «мы», «у нас». Это будет для родителя поддержкой, что он не один.
- Спокойное, уверенное поведение педагога создаст у родителя ощущение стабильности и защищенности.

3. Родитель психосоматического типа:

Это самая многочисленная категория родителей. Проявляются черты, присущие родителям как первой, так и второй категории. Эти родители эмоционально более лабильны, чем два других типа. Они участвуют в деятельности ОУ, повышают свой образовательный уровень и т.д. Им свойственны частые смены настроений (от радости, до депрессии). Они не

устраивают скандалов и ссор, в большинстве случаев ведут себя корректно, сдержанно, а иногда замкнуто. Проблема, чаще скрывается от посторонних взглядов ими изнутри. Если у невротических – слезы, истерики, у авторитарных – скандалы, агрессия, окрик, то у психосоматических родителей – внутренние переживания.

Девиз данного типа родителей: «Мы можем положить собственное здоровье на алтарь жизни ради своего ребенка».

Рекомендации по взаимодействию с родителем психосоматического типа:

- Данный тип родителей могут стать помощниками, союзниками для педагога. Важно направить их энергию в нужное русло.

п\п	Тип родителя	Рекомендации по взаимодействию
1	Родитель авторитарного (импульсивно-инертного) типа	<p>Не отвечайте гневом на гнев – это только накалит обстановку.</p> <p>Правильная внутренняя позиция. Сохраняйте спокойствие и уверьте себя, что справитесь с ситуацией.</p> <p>Постарайтесь, сохраняя объективность понять мотивы такого поведения родителя (посмотрите на ситуацию его глазами).</p> <p>Останавливайте родителя спокойно, с невозмутимым лицом, не говорите прямо, что он не прав. Говорите кратко, ясно, спокойно, уверенно, так чтобы чувствовалась ваша сила.</p> <p>Обсуждайте ситуацию только после того, как родитель успокоился.</p> <p>Переключите энергию родителя на поиск выхода из проблемы. Попробуйте выработать общую точку зрения на причины случившегося и наметьте общую стратегию, чтобы подобное не повторилось.</p> <p>Не избегайте общения после конфликта.</p>
2	Родитель невротического (тревожно-сензитивного) типа	<p>Внимательно выслушивайте жалобу родителя, задавая при этом уточняющие вопросы, выясняя детали переживаний и самочувствия родителя. Это поможет снизить повышенный уровень тревожности подобных родителей, успокоит и стабилизирует их.</p> <p>Покажите, что вы понимаете проблему. Такому родителю важно, чтобы его услышали и поняли.</p> <p>В разговоре используйте местоимения «мы», «у нас». Это будет для родителя поддержкой, что он не один.</p> <p>Спокойное, уверенное поведение педагога создаст</p>

		у родителя ощущение стабильности и защищенности.
3	Родитель психосоматического типа	Данный тип родителей может стать помощниками, союзниками для педагога. Важно направить их энергию в нужное русло.

3 группа

7 типов родителей, вредящих себе и своим детям...и как им помочь

ТИП 1. СЛИВАЮЩИЙСЯ РОДИТЕЛЬ

Если говорить научным языком, то такого родителя мы назовем **конфлуэнтным**. Конфлуэнция — это слияние. Кто с кем или с чем сливается? В нашем случае речь идет о слиянии родителя с собственным ребенком.

Изначально беременная мать в здоровом слиянии с малышом. Он находится внутри нее и отчасти является частью нее самой. Первое шевеление малыша — это начало отделения. Мать чувствует движения малыша и осознает, что они принадлежат не ей, а новому человеку, растущему внутри нее.

Новорожденный малыш физически отделяется от матери, но психологически она еще находится в слиянии с ним, да и он сам не ощущает собственных границ. Наверно, вы замечали, что молодые матери, говоря о малыше, нередко не используют местоимение третьего лица (он/она), а используют местоимение «мы». Так, матери говорят: «Мы покушали, мы поспали, у нас болит животик, мы идем к врачу». Если речь идет о младенце — это здоровая конфлуэнция. И матери, и ребенку нужно время, чтобы отделиться друг от друга. Примерно к трем годам окончательно происходит отделение ребенка от матери, ребенок ощущает себя отдельным существом и важно, чтобы и мать начала воспринимать ребенка как отдельную личность и соответствующим образом вести себя.

Теоретически все понятно, а как же на практике выглядит родитель, находящийся в конфлуэнции? Если на приеме у психолога папа десятилетнего мальчика говорит: «У нас страхи», то налицо сливающийся родитель. При этом действия папы наглядно иллюстрируют его слова. Папа снимает с мальчика шарф, куртку, помогает развязать шнурки на ботинках. Не будем вдаваться в подробности психологического консультирования этой семьи, отмечу только, что роль папы в появлении страхов мальчика оказалась очень существенной.

Или другой пример. Сливающаяся мама учит с третьекласником уроки, буквально инспектируя каждую букву, написанную ребенком. Она собирает его портфель (вдруг он забудет пенал или тетрадь). Почему мама так поступает? Потому что, говорит мама, мальчик не самостоятельный, безответственный, всегда все забывает и никогда сам не проявляет

инициативы. Действительно, мальчик такой. Но почему он такой? Дело в том, что у него нет возможности проявить себя. Как только он заходит домой, мама сразу же открывает его портфель и достает дневник со словами: «Что нам задано?». Она сама организовывает его рабочее место, раскладывает ручки и тетради. Иногда даже выхватывает ручку, чтобы подправить неаккуратно написанную букву. Трудно в этом случае чувствовать себя отдельной личностью, почти невозможно проявить инициативу.

Родитель, находящийся в слиянии с ребенком, перестает жить собственной жизнью. Его «Я» как бы растворяется в ребенке. Он живет интересами ребенка (школа, кружки, музей и театры). Такой родитель не дает ребенку и шага ступить самостоятельно. Уже взрослый ребенок находится на «коротком поводке» мобильного телефона. Так, сливающаяся мать может требовать от двадцатипятилетнего сына отчитываться о каждом проделанном шаге и регулярно звонит ему, проверяя, где он, все ли с ним в порядке.

Ребенку сливающего родителя очень трудно стать самостоятельным. Родитель не отпускает его из собственной жизни.

Вопросы и рекомендации родителям:

- 1. Бывает ли, что вы говорите «мы» вместо «я» или «он (а)»? Если да, то в каких ситуациях? Как вы думаете, что вы ходите сказать, сливаясь с ребенком?*
- 2. Попробуйте переформулировать сказанные вами фразы, отказавшись от местоимения «мы» и используя местоимения «я» или «он (а)». Что вы чувствуете? Изменился ли смысл сказанного?*

ТИП 2. ИНТРОЕЦИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Интроект — это послание (идея, мысль, убеждение), которое передается от одного человека к другому. Соответственно, интроективная форма взаимодействия родителя и ребенка проявляется в том, что интроецирующий родитель «вкладывает» в ребенка различные послания, не давая ему возможности самостоятельно принять решение, сделать выбор.

Интроецирующий родитель существует и действует по жестким правилам. Он точно знает, что можно делать, а что нельзя. Как понять, являются ли слова родителей интроективным посланием? Интроект можно определить даже по грамматической структуре: он включается в себя приказ, должествование, запрет. Маркером может служить наличие в предложении таких слов как «должен, следует, обязан, нужно».

Конечно, есть полезные интроективные послания. Например, такое послание как «нельзя переходить дорогу на красный свет», «нужно чистить зубы два раза в день», «перед едой нужно мыть руки», «нельзя брать чужое без разрешения» и т. п. — полезны. Они показывают ребенку, как нужно действовать в определенных ситуациях. Кстати, эти послания усваиваются ребенком и без проговаривания. Если родитель, придя домой, моет руки,

то ребенок, глядя на родителя, сам делает то же самое. Если родитель, прежде чем взять вещь, принадлежащую другому (ребенку или взрослому члену семьи), вежливо спрашивается разрешения, то для ребенка становится понятно, что нужно делать именно так.

Есть послания, которые не столь полезны. Так, нередко родители настойчиво повторяют послания, а ребенок усваивает их, не соотнося с собственными желаниями и потребностями: «На обед всегда нужно есть суп», «Мальчик не должен плакать», «Женщина должна быть слабой», «Не будешь учиться — станешь дворником», «Нужно обязательно получить высшее образование» и т. д. Ребенок, который регулярно слышит послание «Обязательно нужно закончить музыкальную школу», не сделал самостоятельного выбора. Он следует за желанием родителей. Интроективное послание обычно не объясняется, оно существует как догма. Так, родители не объясняют почему «Мальчик не должен плакать» и что будет ужасного, если мальчик заплачет.

Ребенку интроецирующих родителей сложно научиться самому выбирать, самому принимать решения. Нередко он живет «как надо», забывая о своих потребностях и желаниях и возможности их удовлетворения.

Вопросы и рекомендации родителям:

- 1. Какие послания передавали вам ваши родители? Как они повлияли на вашу жизнь? Что вы чувствуете, вспоминая сейчас об этих посланиях?*
- 2. Составьте список собственных интроективных посланий, которые вы передаете ребенку. Какие из них полезные? Может быть, стоит отказаться от каких-то посланий?*
- 3. Попробуйте «примерить» каждое интроективное послание на себя, изменив «ты» на «я». Так, если вы говорите ребенку: «Ты обязательно должен съесть все, что лежит у тебя на тарелке», скажите себе следующее: «Я обязательно должен съесть все, что лежит у меня на тарелке». Что вы чувствуете? Готовы ли вы следовать этому посланию?*

ТИП 3. ПРОЕЦИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Проекция проявляется в том, что человек приписывает свои побуждения, желания, интересы внешнему миру. В нашем случае, родитель приписывает что-то свое ребенку. Самым простым примером проекции является то, что замерзшая на прогулке мама надевает на ребенка дополнительный свитер. При этом мама не учитывает ряда обстоятельств. Например, того, что она стоит на одном месте, а ребенок активно бегаёт. Что именно ей холодно, а ребенок говорит о том, что ему жарко. Говоря простыми словами, мама судит по себе.

Проецирующий родитель много знает о своем ребенке. Он знает, когда тот голоден, когда ему грустно, когда трудно, а когда интересно. Как мы уже упомянули, чаще всего родитель проецирует на ребенка собственные чувства, желания, потребности.

Приведем пример. Девочка без особого рвения занимается фигурным катанием. Но мама говорит: «Кате так нравится фигурное катание! Она получает удовольствие от льда!». Откуда мама знает, что нравится Кате и от чего она получает удовольствие. Конечно, она не может этого знать, ведь Катя ей об этом ни разу не говорила. Но маме самой нравится фигурное катание, ей кажется, что дочери должен нравиться этот вид спорта. Но в реальности дело обстоит иначе.

Или другой пример. Бабушка часто говорит внуку: «Бедный ты мой, так трудно учиться в школе, столько всего задают!». Внук при этом учится очень хорошо, он почти отличник. Учеба дается ему легко, ему нравится ходить в школу. А бабушка говорит о себе. Ей, пожилому человеку, не имеющему образования, кажутся пугающими нагромождения формул в учебнике внука. Ей кажется, что в таком разобраться невозможно. И внук постепенно начинает хуже учиться. Регулярно слушая бабушкины высказывания (проекции), он начинает чувствовать, что учиться, действительно, трудно...

Вопросы и рекомендации родителям:

- 1. Можете ли вспомнить проективные высказывания ваших родителей, сказанные в ваш адрес? Что вы сейчас думаете об этих высказываниях?*
- 2. Вспомните несколько высказываний в адрес детей, которые делали когда-либо вы? О ком больше эти высказывания: о вас или о ваших детях? Как эти высказывания характеризуют вас? Как они могут повлиять на ваших детей?*

ТИП 4. РЕТРОФЛЕКСИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Следующий тип — ретрофлексирующий родитель. Сначала разберемся, что такое ретрофлексия. Буквально, **ретрофлексия** — это «поворачивание на себя или к себе». Встречается ретрофлексия в двух вариантах. Первый вариант — зеркальная ретрофлексия, при которой человек делает себе то, что хотел бы получить от других. Второй вариант — это ретрофлексия катарсиса: человек делает себе то, что хотел бы сделать другим.

Ретрофлексирующий родитель очень самодостаточен. Это тот родитель, который все делает сам и никогда не просит помощи ни у супруга, ни, тем более, у ребенка. Это родитель, который старается все сделать сам и нередко бравирует этим. С первого взгляда такой родитель может вызывать уважение за то, что не заставляет, например, делать ребенка домашние дела, не вмешивается в его дела (не спрашивает подростка о друзьях, увлечениях). Однако обратной стороной является то, что ребенок ретрофлексирующего родителя нередко чувствует себя ненужным, брошенным. Такой ребенок может даже завидовать тем детям, родители которых являются излишне опекающими. Гиперопека кажется ребенку проявлением любви, в то время как внешнее безразличие собственного родителя интерпретируется ребенком как равнодушие и отсутствие любви. Когда родитель обращается к ребенку с просьбой, ребенок видит, что он не «пустое место» для родителя.

Отдельного внимания заслуживают родители, для которых типична **ретрофлексия катарсиса**. Это те родители, которые никогда не ругают собственных детей. Со стороны это мягкие, очень добрые родители. Окружающие, глядя на них, нередко начинают испытывать чувство вины, ведь они совсем не такие... Но окружающие не видят оборотной стороны. Вся энергия этих родителей направлена на самих себя. Даже та, которая изначально предназначалась детям. Ретрофлексирующие родители подавляют в себе раздражение, гнев, злость, которые предназначались ребенку. Они ничего не говорят сыну или дочери, получившим двойку или прогулявшим школу. Вся негативную энергию они перенаправляют на себя. И тогда мы видим родителя, агрессия которого направлена на самого себя, хотя она предназначалась другому. Вместо того, чтобы сказать ребенку о своем огорчении, родитель до крови кусает себе губы, грызет ногти или как-то иначе проявляет аутоагрессию (агрессию, направленную на себя). А что же происходит с ребенком? Он чувствует себя незначимым, ненужным. Ему кажется, что родителям все равно, какой он и что с ним происходит. Ведь родители слабо реагируют даже на его проблемы, будь то двойки или прогулы. И тогда с некоторой вероятностью ребенок начинает усугублять ситуацию. Он начинает вести себя так, чтобы его заметили, чтобы на него обратили внимание. Так, ребенок может начать курить, употреблять алкоголь или наркотики, убегать из дома, воровать и т. д. Что делает ребенок? Он ждет реакции родителей. Ему важно понять, что он не безразличен им!

Чем опасна ретрофлексия для родителей? В первую очередь тем, что с помощью ретрофлексии и на ее основе появляются психосоматические заболевания, такие как язва, бронхиальная астма, вегето-сосудистая дистония и другие. И тогда больной родитель еще больше отстраняется от собственных детей. Больного нельзя тревожить, правда? Другие члены семьи будут тоже отгораживать ребенка от страдающего родителя, тем самым увеличивая и так большую дистанцию между ними.

Вопросы и рекомендации родителям:

1. Стена молчания для ребенка — это стена равнодушия. Не будьте равнодушны. Обязательно говорите с детьми о своих чувствах, в том числе и о негативных. Не бойтесь искренне сказать, что вы опечалены, расстроены, возмущены, раздражены или злы.

2. Заботьтесь о себе. Не бойтесь просить помощи. Просьбы — это одно из средств общения. Делайте разные дела вместе с ребенком. Это нужно и ему, и вам.

ТИП 5. ДЕФЛЕКСИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Сначала о том, что такое дефлексия. **Дефлексия** проявляется в том, что человек не направляет энергию на объект, которому она изначально предназначалась, а переадресовывает ее, направляет на что-то другое. Так, дефлексирующий родитель очень хочет заниматься со своим ребенком развивающими занятиями. Но вместо того, чтобы лепить, рисовать, читать

книги или делать что-то еще, дефлексирующий родитель много времени проводит в поисках и чтении методической литературы, общается на специализированных сайтах и форумах. Он, действительно, тратит много энергии на подготовку к занятиям... Но занятия так и не проводит или проводит совсем не так, как планировал. Потому что слишком много энергии израсходовано на подготовку и на ожидание результата.

Дефлексирующий родитель очень много читает статей и книг по педагогике и детской психологии. Правда, еще больше книг он покупает и скачивает в интернете, оставляя их неп прочитанными. Ему нередко кажется, что вот-вот сейчас он узнает что-то очень важное и после этого станет идеальным родителем.

К сожалению, энергия родителя снова перенаправляется от детей и на практике дефлексирующий родитель свои знания не применяет. Еще одна особенность дефлектора — это его многословность. В длинные и порой скучные другим монологи перенаправляется энергия. Такой родитель может читать ребенку длинные нотации, которые ребенок не воспринимает из-за обилия повторяющейся информации. При этом, родитель не говорит о себе, о своих чувствах. Дети нередко говорят про такие монологи так: «Мама (папа) нудит и нудит. Скукота». Действительно, скукота. Помимо этого, дефлексирующий родитель нередко долго рассказывает о проблемах с ребенком супругу, собственным родителям и знакомым.

Есть и другие способы перенаправления энергии. А именно, родитель, которому ребенок задал вопрос, не отвечает на него, а задает свой.

— *Мама, а где находится Амстердам?*

— *Ты убрал игрушки?*

Вот типичный диалог ребенка с дефлексирующим родителем. Родитель не отвечает на вопрос ребенка. Он как будто даже не слышит вопроса. Или считает свой вопрос более важным.

Дефлексия — это способ избегания контакта. Действительно, родитель как будто отгораживается от ребенка чтением книг или нотациями. Книги, пособия, родительские форумы или нотации становятся стеной между родителем и ребенком.

Вопросы и рекомендации родителям:

1. Не старайтесь быть идеальным родителем. Идеал — это недостижимый абсолют. А ребенку нужен обычный любящий и доступный родитель.

2. Не планируйте много грандиозных мероприятий и занятий. Лучше просто поиграйте, порисуйте или погуляйте в парке.

3. Говорите ребенку о себе, о своих чувствах и переживаниях. Это лучше, чем читать нотацию.

ТИП 6. ЭГОТИРУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Следующий тип — эготирующий родитель. Типичный эготик — это чеховский человек в футляре: человек, сознательно отгораживающийся от других и не только не стремящийся к близости, но и старающийся

ее избежать. И, действительно, эгозирующий родитель отгораживается от своего ребенка.

Известный петербургский психотерапевт А. И. Захаров, описывая такой тип родителя, использовал метафору Снежная Королева. Снежная Королева — холодная, нечувствительная, неживая. Такая мать стремится к идеалу. И хочет видеть идеального ребенка: воспитанного, всегда чистого и аккуратного, спокойного, нешумного, вежливого. У нее нередко завышенные требования к ребенку. Мать — Снежная Королева нередко отгораживается от процесса воспитания, приглашая няню или слишком рано отдавая ребенка в ясли и детский сад.

Сказать, что эгозирующий родитель совсем не интересуется ребенком, будет неправдой. Он интересуется. И даже общается. Но несколько выборочно. Эгозирующий родитель предпочитает структурированное и опосредованное общение. Так называемую культурную программу. Поход в музей, кино, театр, зоопарк, планетарий — такие развлечения любит родитель-эготик. Он готов читать ребенку, играть в настольные игры, заниматься с ним, обучая математике или чтению.

Опосредованность общения проявляется в том, что между родителем и ребенком стоит что-то, что создает предпосылку общения. Это может быть мероприятие (спектакль), экспонат в музее, книга и развивающее пособие. Не нужно быть спонтанным, не нужно ничего придумывать. Можно посмотреть спектакль и обсудить его. Можно ходить по музею и обсуждать экспозицию.

А вот спонтанные игры, ролевые игры или беседы по душам чужды эготику. В таких играх родителю слишком много нужно вкладывать самого себя, много проявлять инициативы. Это сложно эгозирующему родителю, ведь в такого рода играх между родителем и ребенком уже нет объекта, который является поводом для общения и задает тему. Родитель-эготик неосознанно старается избежать такой формы общения с ребенком.

Вопросы и рекомендации родителям:

- 1. Попробуйте не отвечать вопросом на вопрос. Ответьте на вопрос ребенка и только потом задайте свой.*
- 2. Слушайте ребенка. Если вам сложно вести длинный диалог (а некоторые дети любят разговаривать бесконечно), то ограничьтесь поддерживающими словами, показывая, что вы слушаете ребенка. Достаточно иногда кивать головой и говорить «ага», «угу», «надо же», «вот это да», «забавно». Это первый шаг к диалогическому общению.*

ТИП 7. ОБЕСЦЕНИВАЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

И последний тип — это **обесценивающий** родитель. Уже само название говорит само за себя. Это человек, который обесценивает то, что имеет. Этот тип родителя подразделяется на два подтипа. Первый обесценивает самого себя как родителя, второй обесценивает ребенка. Рассмотрим оба подтипа.

Родитель, обесценивающий себя. Этот родитель живет по принципу «Я плохая мать» или «Я плохой отец». Ему кажется, что он мало делает для ребенка, что остальные родители стараются гораздо больше. При этом, обычно у обесценивающего родителя ребенок вполне ухожен, посещает разные кружки и занятия, хорошо учится. То есть, было бы несправедливо назвать его беспризорным ребенком. Вполне виден вклад родителей, которые тратят немалые суммы из семейного бюджета на ребенка, покупая ему одежду, книги, оплачивая развивающие занятия и обеспечивая культурную программу. Немало и временных ресурсом тратится на ребенка, ведь его нужно отвезти на занятия, в театр и т. д. Вот только обесценивающим себя родителям продолжает казаться, что ничего особенного они не делают. «Так все делают», — говорят они. Такой родитель не вредит ребенку, по крайней мере видимо. Но он не дает себе спокойно жить, т. к. постоянно чувствует себя «плохим», «неполноценным», «хуже всех». Нередко родитель испытывает чувство вины и старается его загладить. И тогда ребенок получает еще больше внимания, любви, игрушек...

Родитель, обесценивающий ребенка. Такой родитель ждет от ребенка небывалых высот и все время недоволен тем, какой ребенок сейчас на самом деле. У обесценивающего родителя слишком высокие притязания по отношению к ребенку. Он не радуется успехам ребенка, а настраивает его на все новые достижения. Вместо похвалы обесценивающий родитель скажет: «Научился читать? Все умеют читать. Ты давай-ка теперь в шахматы учить получше играть». Ребенок учится и даже выигрывает школьный чемпионат. Наверно, вы уже догадываетесь, какой будет реакция родителя: «Ну школьный чемпионат не сложно выиграть, ты давай попробуй городской выиграть!». Получивший золотую медаль выпускник вместо поздравлений слышит напутствия, касающиеся поступления в вуз.

Ребенок обесценивающего родителя из кожи вон лезет, чтобы услышать похвалу. Он хорошо учится, помогает по дому, заботится о младших братьях и сестрах. Но родители воспринимают его успехи как норму. Не норма — это получать четверки. Помогать по дому — тоже норма, обязанность ребенка. За это не хвалят... Апофеозом становится день получения красного диплома в вузе, когда уж точно должны поздравить, похвалить, но максимум, чего может дожидаться ребенок обесценивающих родителей это слов о том, что теперь можно и в аспирантуру. И он идет в аспирантуру. И даже пишет диссертацию. И ждет дня защиты как личного торжества. И снова жесткие слова родителя: «Теперь за докторскую возьмешься?»

Обесценивающий родитель скуп на похвалу. Ему кажется, что похвалой ребенка можно избаловать. Такой родитель нередко осуждающе смотрит на других родителей, которые, по его мнению, «захваливают» своих детей.

А что же ребенок? Все детство, юность, а иногда и во взрослом возрасте он ждет одобрения. Ребенок обесценивающего родителя может не завести собственной семьи, ведь «некому будет заботиться о маме». Причем мама будет принимать заботу как должное. Или, наоборот, в какой-то момент как

будто опомнится и отдалится от родителей, которые будут считать его неблагодарным. Это, конечно, крайние случаи. Потому что он просто может прожить всю жизнь с осознанием того, что он должен всем и всегда. Должен быть лучше всех, работать больше всех...

Вопросы и рекомендации родителям, обесценивающим себя.

1. Составьте список того, что вы делаете для ребенка, но могли бы не делать (не обязаны делать).

Все ли пункты из этого списка осуществляют другие родители?

2. Почему вы это все делаете?

3. Самое главное, что нужно ребенку — это любовь.

Вопросы и рекомендации родителям, обесценивающим ребенка:

1. Что умеет ваш ребенок? Все ли дети такие?

2. Важно не только обозначать перспективы, но и оценивать достигнутое. Это поможет ребенку проявлять инициативу.

4 группа

5 категорий родителей, которых можно встретить в школе

«АДЕКВАТЫ» Кадр из к/ф «Семейка Аддамс» (источник: kinopoisk.ru)

Представители этой категории исправно приходят на родительские собрания, их мобильный всегда в зоне доступа, а речь наполнена здравыми высказываниями в стиле: «Как мой ребенок это может исправить?», «Я прослежу за выполнением», «Спасибо, что уделите время». С такими родителями легко поддерживать связь, с их помощью обучение ребенка проходит гораздо более продуктивно, они ваши самые лучшие компаньоны. При успешном налаживании контакта образуется прочная взаимосвязь, где ребенок самостоятельно приходит к пониманию, что учиться — нужное и полезное дело.

«РОДИТЕЛИ-ОДИНОЧКИ» Кадр из к/ф «2+1» (источник: kinopoisk.ru)

Они ничем не хуже «адекватов», просто при работе с их детьми всё немного сложнее. Трудно этих мам-пап винить в том, что они много работают, чтобы обеспечить чадо (иногда нескольких чад). У них намного меньше сил и времени, чтобы уделять их детям. Особенно сложно мамам мальчиков во время их пубертатного периода. Самые частые фразы: «Вы понимаете, я одна. Уже не знаю, что с ним делать и как справляться». Когда у таких родителей есть желание найти выход из сложившейся ситуации, вы сможете вместе что-то придумать: от длинных неоднократных разговоров с целью пробуждения уважения в ребенке, до каких-то более радикальных мер по усилению контроля (например дневника «поведения», где будут делаться отметки каждым учителем на каждом уроке; или частые звонки родителю с целью донесения информации о проблемах с дитём). Здесь главное — обоюдное желание сторон того, чтобы ребенок усвоил морально-этические установки и приобрел нужные жизненные ценности. Конечно, придется приложить немалые усилия для того, чтобы наладить это сотрудничество. Но когда есть желание обеих сторон, всё выглядит не так страшно, как думается вначале.

При общении с первыми двумя категориями родителей обычно не возникает глобальных проблем, однако не все так радужно, как может показаться вначале.

«ХАМЕЛЕОНЫ» (источник: kino-teatr.ru)

Пограничный пункт в списке. Они очень похожи на родителей из первого пункта, но ровно до того времени, пока у их отпрысков не начнутся проблемы в учебе, которые сложно решить просто «исправив пару работ». Их сложно выявить — они очень хорошо маскируются под «адекватышей». Вы вроде с ними говорите, расписываете проблемы, говорите, что и как лучше исправить. Они смотрят на вас лучистыми глазами полными всепонимания.

Вы прощаетесь с ними с легким сердцем, а через пару дней выясняется, что «хамелеоны» звонили директору школы и жаловались на вашу некомпетентность, щедро прибавив от себя своей искаженной интерпретации. Их фантазии может позавидовать сам Толкин, потому что их мир весьма далек от реальности. Здесь могут помочь только разговоры при свидетелях (лучше, если это будут другие учителя), скрупулезный сбор работ их детей и безграничное терпение, потому что любой ваш эмоциональный всплеск будет использован против вас.

«ЯЖМАТЕРИ И ЯЖОТЦЫ» Кадр из т/с «Все ненавидят Криса» (источник: [Википедия](https://ru.wikipedia.org/))

Эта категория служит притчей во языцех у врачей и у учителей. Их сыночки-корзиночки и лапочки-дочки всегда самые лучшие и никогда ни в чем не виноваты. И все им поголовно должны. Именно эти родители воспринимают преподавателей как обслуживающий персонал. Более того, они учат этому детей. Задача объяснить ребенку, где он неправ, усложняется в разы.

Ещё сложнее представить, насколько невозможно объяснить «яжматерям и яжотцам», что им нужно делать, чтобы помочь своему ребенку. Общение с ними равносильно путешествию по всем девяти кругам ада Данте. Представьте, что вы готовите самую убедительную речь с самыми неопровержимыми доказательствами того, где/как/когда их дети совершили те или иные ошибки (неважно, касается это успеваемости или поведения). В ответ же вы получаете различные вариации фразы «и чё?».

Далее следует монолог, примерный смысл которого укладывается в одну лишь фразу: «вы должны»: «Вы должны! следить за ребенком», «Вы должны! заниматься им бесплатно в ваше свободное время», «Вы должны! уделять ему особое внимание, наплевав на то, что в классе 20-30 человек», «Вы должны! ставить ему только хорошие оценки, потому что иначе у ребенка разовьется отвращение к учебе», «Вы должны! составлять программу конкретно под их "непонятых гениев", потому что ВЫ ЖЕ УЧИТЕЛЬ». Ряд претензий я могу продолжать бесконечно. Эти родители не в состоянии дать хорошее воспитание детям. Зато находят кучу времени для поучения других людей, как нужно обращаться с их долгосрочной инвестицией в стаканы воды в старости. Совет один и он печальный:

запаситесь валерьянкой, свидетелями и «блестящими» работами непризнанных гениев.

«ФАНАТИКИ» Кадр из к/ф «Нефть»(источник: kinopoisk.ru)

Упаси Господь вас от таких родителей. У меня для вас две новости. Хорошая: представителей этого подвида не так уж и много. Плохая: они всё-таки есть.

Эти родители не считают нужным заставлять своих детей усердно заниматься — лучше потратить время на молитвы. Они могут смело в конце четверти без предупреждения забрать ребенка с занятий, потому что был пост или какое-то внеочередное служение в церкви. Их дети всегда будут знать лучше псалмы, нежели произведения Пушкина, орфографию русского языка и правила математики. Не нужно делать уроки — Бог подскажет правильные ответы. В конце четверти эти потомки средневековой инквизиции устраивают пытки для учителей, которые рискнули проявить принципиальность при выставлении оценок. А чего только не наслушаешься в свой адрес: от обещаний свечки ставить только за ваш упокой, до адских мук в геенне огненной на том свете. Советов тут тоже немного: постарайтесь с самого начала у классных руководителей узнавать, нет ли среди учеников детей этого вида родителей.

Конечно, это далеко не все виды, которые вам могут встретиться. Я назвала лишь основные, ведь сколько людей, столько и ситуаций. Но всех нужно больше слушать, проявлять внимание и такт, не забывать о вежливости и осторожности при общении.

Милый мой учитель, я искренне восхищаюсь тобой: ты выбрал эту стезю, несмотря на все трудности. В те минуты, когда становится просто невыносимо, когда опускаются руки от того, что вас не слышат, когда хочется все бросить и уйти... я молю: вспомни о том, что детям этих родителей приходится намного сложнее, чем вам. У вас есть уникальная возможность посадить зерно здравомыслия в их головы, хоть чуть-чуть направить их курс на светлую сторону от беспросветного пути, полного эгоизма, слабоволия или общественного вредительства. Они виноваты лишь в том, что их так воспитывают. Постарайся, несмотря на отчаяние, хоть что-то положительное донести до этих учеников. Пожелаю тебе терпения. И пусть удача всегда будет на вашей стороне.

5 группа

Позитивно ориентированные. Они стремятся к пониманию и объективной оценке, готовы выслушать различные точки зрения, отдают себе отчет в незнании некоторых вещей. Гибко перестраиваются. Если не завзятые оптимисты, то, по крайней мере, не лишены чувства юмора, в том числе и по отношению к собственной личности. Сочетают энтузиазм и трезвый скепсис, доброту и долю эгоизма.

Общение с такой категорией родителей — самое приятное. Если возникают недоразумения, то они принимают различные способы их разрешения, сотрудничают или идут на компромисс.

Союзники. Организация помощи психологу и педагогу является

их основной целью. Мнение психолога или педагога для них всегда авторитетно. Часто они выступают в роли посредника между родителями и педагогами, родителями и детьми, пытаются снизить уровень напряжённости во время занятий, готовы идти на компромисс и сами предлагают компромиссные решения. Легко вступают в дискуссию, сотрудничают. В случае возникновения противоречий они всегда принимают точку зрения психолога или педагога.

Манипуляторы. Их большинство. Они стремятся управлять окружающими с помощью изучения их сильных и слабых сторон, специально используя слабости людей, чтобы побудить их делать то, что нужно родителю-манипулятору. Если манипулятор добивается нужного ему поведения, он будет это делать каждый раз. Есть особая категория родителей, которые испытывают наслаждение от чувства власти над человеком. В этом случае они испытывают торжество, превосходство, ощущение своей значимости, вседозволенности и т. д. Если манипулятор не может добиться от вас того, чего хочет, он начинает испытывать комплекс неполноценности, который его самого заставляет страдать. В этом случае он обычно усиливает свои манипуляции: использует положение, деньги, подарки, «хлопает дверями», настраивает всех друг против друга, ссорит, разбивает коллектив на группы. Главное оружие против манипуляторов — научиться нейтрализовать их нападки.

Творческие. Склонны к игре и импровизации, действуют часто не по правилам, ориентированы на новые впечатления. Спонтанны в своём поведении и независимы в суждениях. Они энтузиасты, часто склонны к идеализации. Такие родители могут видеть в событиях то, что не замечают другие. У них есть стремление действовать, а не только размышлять. Главное — не отнести их к деструктивным. Союз с ними необходим, так как эти натуры обычно несут в себе позитивное начало.

Равнодушные Скептики по натуре, они никого ни на что не настраивают. При этом во время встреч демонстрируют свою значимость и равнодушие, чем очень мешают конструктивному общению. Однако на них можно проверить

прочность любого нововведения, идеи, предложения и даже, если хотите, вашей позиции.

Деструктивные. Для них характерны отрицательное мотивационное воздействие на личность и поведение других людей, нарушение взаимоотношений, конфликты.

Методы деструктивной личности, нарушающей общую работу:

1. **Блокирование** — родитель не согласен и отвергает усилия психолога, демонстрирует, что ничего не достигнуто.
2. **Агрессивность** — критикует, обвиняет других, снижает самооценку окружающих, группы, чтобы возвысить свой собственный статус.
3. **Стремится к признанию** — привлекает внимание, «тащит одеяло» на себя, хвастается, говорит громко, демонстрирует необыкновенное поведение.
4. **Уход** — проявляет безразличие, мечтательность или хмурость.
5. **Доминирование** - настаивает на собственной правоте, прерывает других, указывает, направляет, требует.
6. **Стремление исповедоваться** — использует других в качестве аудитории и раскрывает личные, не ориентированные на задачу чувства и мысли.

Общение с такими родителями возможно только после того, как они успокоятся.

6 группа

Родителей можно разделить по педагогическому стилю.

Подчиняющий стиль. Приверженцы этого стиля требуют от ребёнка беспрекословного подчинения во всем. Ребёнок может реагировать на такое отношение по-разному. Один внешне послушен, но внутренне протестует, и такое противоречие может довести его до невроза. Другой постоянно грубит и дерзит родителям.

Излишне требовательный стиль. Он выражается в стремлении ускорить развитие ребёнка. Такие родители требуют от ребёнка или подростка совершенства во всём. Ругают за малейшую оплошность в учёбе или домашних обязанностях. Большое значение придают приобретению знаний и навыков, но не эмоциональному развитию детей. В общении с ними стараются проявлять как можно меньше чувств. Реакция детей на

завышенные и преждевременные требования: подавленность, неуверенность в собственных силах, постоянная боязнь разочаровать родителей, что также ведёт к неврозам.

Смягчающий стиль. Для него, наоборот, характерно постоянное занижение требований к ребёнку, оправдание любых поступков. Ребёнку стараются подобрать доброго, нетребовательного учителя, избавить от любого напряжения, не поощряют проявление инициативы. Такие дети вырастают безвольными, не умеющими нести ответственность за события своей жизни. Близок этому типу воспитания **охраняющий стиль**. Родители находятся в постоянной тревоге за ребёнка, следят за каждым его шагом, выполняют любое желание. Стараются не допустить малейшего физического или психологического дискомфорта. Формируется зависимость от родителей во всём вплоть до взрослых лет.

Излишне пылкий стиль. Свойствен больше мамам. Для него характерно чрезмерное проявление своих чувств к детям, восхищение их красотой, способностями, постоянные объятия, поцелуи и т. д. Привыкший к выражению постоянной любви и поклонения в семье, ребёнок ждет того же и от всех окружающих людей. Не получая ожидаемой оценки и заботы, считает отношение к себе одноклассников и учителей несправедливым.

Небрежный стиль. Отличается полным невниманием к внутреннему миру ребёнка, его психическим состояниям, переживаниям. Ребёнок предоставлен сам себе. Нет требовательности, но нет и поощрения и необходимой ласки, любви. Равнодушие к ребёнку рождает у него безразличие к собственному внешнему виду, к переживаниям окружающих, к учёбе. Нередко у особо чувствительных и замкнувшихся в себе детей формируется жестокость, стремление сделать кому-нибудь больно.

Угрожающий стиль. Проявляется в готовности наказать ребёнка за любую, большую или малую, провинность, в постоянных угрозах. В семье все находятся в постоянном напряжении, готовые в любой момент сорваться. Может сформировать у ребёнка привычку хитрить, изворачиваться, чтобы избежать наказания. Или отказ от собственной точки зрения, лишь бы не связываться. Став старше, некоторые дети вообще перестают реагировать на угрозы, становятся неуправляемыми.

Непоследовательный стиль. Такие родители легко меняют милость на гнев, от ласк переходят к угрозам. Под настроение могут пообещать что-то сделать или купить, но обещаний чаще всего не выполняют. Характерный

признак - непродуманность требований, наказаний и поощрений. Постепенно ребёнок теряет уважение к родителям. Но самое главное, необдуманность поступков, вспыльчивость, непоследовательность становятся его собственным жизненным стилем.

Подкупающий стиль. В таких семьях отношения с ребёнком строятся на товарно-денежной основе. Ребёнок привыкает к тому, что его хорошее поведение, успешная учеба, помощь по дому покупаются за деньги или подарки. Это формирует у него представление, что человеческие отношения вообще зависят только от количества денег.

7 группа

Сложные мамы и папы

Амазонка – агрессивная мать

Мать-амазонка идет в школу как на бой. Она ищет недостатки других и сражается с ними. Такая мать недовольна работой педагогов, постоянно высказывает претензии и придерживается только своего мнения.

Если вам приходится общаться с агрессивной матерью, которая приходит к вам скандалить и спорить, сохраняйте спокойный деловой тон. Не комментируйте ее поведение, но напомните правило – в школе не шумят, класс не место для ругани. Вы можете предложить ей изложить претензии в письменном виде. Сформулируйте задачи, которые берет на себя школа, и задачи, которые должна выполнить она. Апеллируйте не к личностям, а к правилам. Например, не упоминайте, что такой-то учитель хороший, говорите о том, что контрольные ребенок должен сдать на положительные оценки.

Бабушка – тревожная мать

Тревожная мать везде видит опасность. Она воспринимает любую экскурсию, нового учителя, утренник, как нечто плохое, что приведет к катастрофе. Такая мама не может отличить реальные сложности от мнимых.

Тревожную мать сначала нужно выслушать. Если она не выскажется о том, что ее беспокоит, это только повысит ее тревогу. Не пытайтесь успокоить ее, иначе ей покажется, что вы не хотите ее понять. Расскажите, в чем вы как профессионал видите реальные сложности и риски в ситуации, которая ее тревожит. Дайте как минимум три конкретных указания, что и для чего нужно сделать в ближайшую неделю. Например, сообщите, что матери нужно поговорить с учителем математики, потому что ее сын получил двойку в четверти. Скажите, что уже назначили дату и время встречи. Подчеркните, что проблему можно решить.

Страдалица – депрессивная мать

Депрессивные матери ничего не делают, даже когда не могут не понимать, что действовать нужно. Они жалуются, отвергают все предложения, говорят, что у них нет сил, и перекладывают все проблемы с ребенком на школу.

Прежде всего депрессивной матери нужно выразить сочувствие. Скажите, что понимаете, насколько ей тяжело. Отметьте, что есть то, что у нее хорошо получается. Сформулируйте одно или два пожелания на ближайшее время и через три дня позвоните, чтобы обсудить положительные изменения. Например, такую мать можно похвалить за то, что ребенок хорошо выполнил домашнее задание под ее присмотром.

Белая ворона – асоциальная мать

Ценности и поведение асоциальной матери отличаются от общепринятых. Она не такая, как все, и это влияет на то, как она участвует в школьной жизни ребенка, какие воспитательные решения принимает. Такая мать не предъявляет к ребенку традиционных требований либо не заботится о нем. Она может страдать зависимостями, вести аморальный образ жизни или придерживаться идей, которые не совпадают с традиционными нормами образовательной системы. С такой мамой сложно выработать общую цель.

Говорите асоциальной матери «нет», чтобы сразу отсечь неуместные варианты действий, которые она предлагает. Ссылайтесь на требования и правила, которые должны выполнять все школы. Если такая мать ведет себя вызывающе, пришла в состоянии опьянения, не разговаривайте с ней в присутствии других детей, учителей. Это поможет избежать слухов, которые навредят ребенку. Сразу переносите встречу на следующий день. При необходимости собирайте свидетельские показания и обращайтесь в правоохранительные органы

Как общаться со сложными отцами

Некоторые отцы приходят в школу, чтобы обсудить проблемы своего ребенка, но слушать аргументы педагогов не хотят. Они пытаются сократить беседу – говорят, что все поняли, передадут женам. Иногда заявляют, что школа все делает неправильно, надо по-другому.

Прежде всего представьтесь сложному отцу и назовите вашу должность. Сохраняйте спокойный, деловой тон. Выслушайте его и, пока он будет говорить, не перебивайте. После этого резюмируйте, чтобы разобраться, правильно ли вы его поняли. Используйте фразы: «Как я понимаю, вы считаете, что надо...»; «Ваша точка зрения в том, что...»; «Вам не понравилось, что учитель...».

Если отец подтвердит, что вы верно его поняли, переходите к своим рекомендациям. Если нет, задайте уточняющие вопросы и выслушайте. Обсуждайте возможности сотрудничества, ищите компромиссы. Используйте

формулировки: «Согласна, только уточню: мы также просим вас...», «Предлагаю...». Обсуждайте текущие проблемы, опыт их решения – ваш и родителя.

8 группа

Типы матерей

1. Спокойная, уравновешенная мама - эталон матери. Она всегда все знает о своем ребенке. Чутко реагирует на его проблемы, вовремя приходит на помощь. Заботливо растит его в атмосфере благожелательности и добра;
2. Тревожная мама - мама, которая постоянно находится в состоянии тревоги по поводу здоровья ребенка. Она во всем видит угрозу благополучию ребенка. Тревожность и мнительность матери создают тяжелую семейную атмосферу, которая лишает покоя всех ее членов;
3. Тоскливая мама - мама, вечно недовольная. Она напряжена мыслями о себе, своем будущем. Ее беспокойство и нервозность вызывают думы о ребенке, в котором она видит обузу, преграду на пути к возможному счастью;
4. Уверенная и властная мама - мама, которая всегда твердо знает, что хочет ребенок. Жизнь ребенка спланирована ею до его рождения, и от воплощения запланированного мама не отходит ни на йоту. Ваяя ребенка по идеальной модели, мама подавляет его, стирает его неповторимость, гасит стремление к самостоятельности, тем более к инициативе.

Невротические типы матерей (А.И.Захаров):

- «царевна Несмеяна» - бездушная и честолюбивая, к ребенку относится излишне строго и бескомпромиссно;
- «снежная королева» - жестокая и непреклонная, старается повелевать ребенком и подавлять его;
- «спящая красавица» - самовлюбленная и заторможенная, к ребенку совершенно безразлична, обращается с ним как с куклой;
- «унтер Пришибеев» - грубая и раздражительная, к ребенку относится придирчиво и нередко прибегает к физическим наказаниям;
- «суматошная мать» - взбалмошная и противоречивая, во всем винит ребенка и часто на него кричит;
- «наседка» - тревожно-беспокойная и жертвенная, излишне опекает и оберегает ребенка;

-«вечный ребенок» - по-детски обидчивая, капризная и беспомощная, ребенка считает обузой и охотно сдает его кому-либо «на поруки».

9 группа

Типология отцов (А.И.Баркан)

«Папа-мама» - по-матерински заботливый папа. Он берет на себя все функции мамы: и искупает, и накормит, и книжку почитает. Но не всегда ему удается это делать с должным терпением. Пресс настроения папы давит на ребенка: когда все хорошо - папа заботлив, добр, отзывчив, а если что-то не ладится - бывает несдержанным, вспыльчивым, даже злым, что отражается на воспитании ребенка.

«Мама-папа» - папа, который главную задачу видит в том, чтобы угодить чаду. Как мать и как отец он безропотно тянет родительскую ношу. Заботлив, нежен, без перепадов настроения. Ребенку все разрешается, все прощается, и он иногда удобно «устраивается» на папиной голове, превращаясь в маленького деспота.

«Карабас-Барабас» - папа-пугало, злой, жестокий, признающий всегда и во всем лишь «ежовые рукавицы». В семье царит страх, загоняющий душу ребенка в лабиринт тупикового бездорожья.

«Крепкий орешек» - непреклонный тип папы, признающий лишь правила без исключения, никогда не идущий на компромиссы, чтобы облегчить участь ребенка, когда он не прав;

«Попрыгунья-стрекоза» - папа, живущий в семье, но не чувствующий себя отцом. Его идеал жизни - свободная жизнь, без ответственности за судьбы близких людей. Семья для него - тяжелая ноша, ребенок - обуза, предмет заботы жены. При первой возможности этот тип папы превращается в приходящего папу;

«Добрый молодец», «рубаха-парень» - папа на первый взгляд и как брат, и как друг. С ним интересно, легко, весело. Любому бросится на помощь, но при этом забудет о собственной семье, что не нравится маме. Ребенок живет в атмосфере ссор и конфликтов, в душе переживая, но не в силах ничего изменить;

«Ни рыба, ни мясо», «под каблуком» - не настоящий папа, потому что не имеет своего голоса в семье, во всем вторит маме, даже если она не права. Опасаясь гнева жены, в трудные для ребенка моменты он не имеет сил перейти на его сторону, чтобы помочь

И все же, с каким бы типом родителей не приходилось сталкиваться, вам непременно нужно смириться с фактом того, что вы не просто учитель, а и ловкий менеджер, свой личный адвокат и заслуженный актер современного театра и кино.

Давайте вспомним, что в современной науке в качестве взаимодополняемых используются понятия копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-ресурс, копинг-реакции; существуют также смежные с ними категории: копинг-стили, копинг-тактика, при этом под копингом обычно понимается способ совладания с трудными стрессовыми ситуациями.

Итак, основные понятия:

Копинг – поведение – что я делаю

Копинг – механизм как я делаю

Копинг – ресурсы – с помощью чего я делаю

Копинг – стратегия – осознанный выбор поведения, приводящий к снятию стресса или минимизации его последствий.

Какую бы классификацию копинг – стратегий мы не выбирали – нам с ними жить и работать. Эффективным считается тот копинг, в результате которого каждому удалось выйти из зоны стресса с наименьшими потерями в эмоциональном плане и с увеличением стрессоустойчивости к появлению дискомфортных проблем. В совладании со стрессом люди обычно используют один из трех основных видов копинг-стратегий:

Направленность на оценку возникает в ситуации, когда человек изменяет свое мнение по какому-либо вопросу либо отстраняется от проблемы. Люди могут менять свое мнение через изменение целей и ценностей.

Направленность на проблему используется человеком для выяснения причин этой проблемы. Для этого проводится поиск информации и усвоение новых навыков.

Направленность на эмоции предполагает их сдерживание, отвлечение себя от них, контроль над неприятными чувствами, а также регулярное использование приемов расслабления и др.

Люди могут использовать эти три вида копинг-стратегий в некотором сочетании, и потому механизмы совладания могут изменяться с течением времени.

Мужчины чаще предпочитают использовать направленность на проблемы, тогда как женщины чаще предпочитают направленность на эмоции.

Механизмы совладания, основанные на направленности на проблемы, могут позволять человеку получать больший контроль над проблемами, а направленность на эмоции может зачастую приводить к снижению контроля.

В качестве интегрального критерия эффективности, как правило, рассматриваются эмоциональные состояния личности, состояние ее психического здоровья и субъективного психологического благополучия. Исследователями подчеркивается, что копинг-стратегии не могут быть устойчиво эффективными и не эффективными, что в разных стрессовых ситуациях один и тот же копинг может влиять на психическое состояние личности как позитивно, так и негативно, при этом семейным факторам копинг-ресурсов отводится первостепенная роль.

Как психологическая система копинг-стратегия родителя имеет свою внутреннюю структуру, раскрывающую связи и взаимосвязи ее когнитивного (рациональность оценки возникшей проблемы, осознанное планирование ее решения), аффективного (субъективное восприятие ситуации и эмоциональное отношение к ней) и поведенческого (конкретные действия по изменению ситуации или приспособления к ней) компонентов, сочетание которых определяет как способ преодоления трудной жизненной ситуации, так и степень конструктивности выхода из нее.

Таким образом, целостное познание феномена копинг - стратегии родителей возможно осуществить в рамках системного социально-психологического подхода, интегрирующего принципы системности, синергичности, субъектности и развития.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РОДИТЕЛЯМИ:

10 СОВЕТОВ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Вести разговор с родителями – это своего рода дипломатическое искусство. А если у родителей есть к вам претензии, то азы этого дипломатического искусства вам надо знать.

1. Не ведите разговор, стоя – это очень неудобно. Предложите присесть или пройти по школе. Во время разговора не держите руки в карманах, а также не чистите и не ковыряйте в носу.

2. Постарайтесь говорить с родителями «на равных». Не допускайте как снисходительного покровительственного тона, так и заискивающего, подобострастного. Скажите себе: «Я взрослый человек. Я уважаю себя сам и прошу уважения к себе со стороны других».

3. Не занимайте «оборонительную позицию». Не пытайтесь защищаться и оправдываться – это будет свидетельством вашей вины, а ее на самом деле может и не быть. Не занимайте «наступательную позицию». Не пытайтесь называть свою точку зрения, убеждать родителей, что они не правы. Это еще никому никогда не удавалось.

4. В первые же секунды беседы выясните имя и отчество вашего собеседника, несколько раз повторите их про себя, чтобы не забыть, и в дальнейшем, в течение всего разговора с родителями произносите это традиционное русское обращение как можно чаще.

5. Найдите во внешнем облике родителей какую-то «красивую деталь»: благородная седина, мужественные морщины, умелая косметика, изящные серьги в ушах, - и постарайтесь на этой понравившейся детали сосредоточить свое внимание.

6. Если вам надо сделать замечание по поводу ребенка, начните фразу так: «Я хотел бы попросить вашего совета ...» или «Мне очень хочется понять, а без вас это вряд ли получится...», или «Мне, пожалуй, нужна ваша помощь».

7. Если разговор начали родители и сразу принялись высказывать вам замечания, то выслушайте их терпеливо и внимательно, не перебивайте и не показывайте неудовольствия. Как только напор их стихнет, улыбнитесь широко и искренне и скажите без иронии и без лукавств: «Вам, наверное, тяжело приходится с ними (с ней) дома. Ведь он такой непоседливый

(застенчивый, разносторонний принципиальный...)). Пусть родители заведут разговор о себе и о детях, их жизни вне школы. Когда они выговорятся, может оказаться, что проблема, из-за которой «разгорелся сыр – бор», уже снята.

8. Если нет возможности свести проблему к шутке или переключить внимание родителей на другие темы, то попытайтесь решить проблему совместными усилиями. А для этого настройтесь на партнерские отношения и включите в размышления над выходом из ситуации родителей: «Как вы думаете, может быть лучше...», «Мне тоже кажется, что надо было сделать по-другому. Значит, вы считаете...». Родители, как в прочем и все взрослые люди, очень любят давать советы и высказывать свое мнение – выслушайте и то и другое: вдруг в родительских словах окажется рациональное зерно.

9. Улыбайтесь по ходу разговора как можно чаще. И не столько «дежурным» изгибом губ, больше похожим на гримасу, сколько глазами.

10. Закончите разговор фразой: «А знаете, что мне больше всего нравится в вашем сыне?..» или «Если честно, мне ваша дочь очень симпатична, в отличие от других девочек...», или «У вас такой хороший ребенок, я бы хотел иметь такого сына...». Compliments родителям по поводу их детей говорят редко. Доставьте родителям несколько приятных секунд.

Эти советы предполагают тот случай, когда родители настроены на скандал. Если же они подошли к вам с доброжелательной улыбкой и ожиданием решения проблемы, то ответьте им тем же. Не стесняйтесь сказать: «Мне очень интересно с Вами побеседовать. Спасибо Вам!».

Темы и содержание занятий с родителями

Дискуссия на тему «Мы и наши дети»

План

Какие недостатки в развитии современных детей можно объяснить неправильным воспитанием в семье?

Как на развитие ребенка влияет культура взаимоотношений между родителями?

Как родители в разных семьях относятся к ребенку?

Какие особенности должны характеризовать взаимоотношения и отношения родителей и детей?

Дискуссия, на тему «Как быть хорошими родителями?»

План

Что значит правильно воспитывать ребенка?

Как избежать родительских ошибок?

Взаимопонимание в семье: как его достичь?

Истоки детской трудновоспитуемости.

Психолого – педагогический тренинг «Взрослые и дети»

Разминка «Цветок настроения». Выработка и принятие правил группы.

Упражнение «Знакомство с семьей»

Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир»

Информативный блок

Упражнение «Пойми чувства ребенка»

Упражнение «Я – сообщение»

Рефлексия

Психолого – педагогический тренинг «Общение с ребенком»

Приветствие «Комплимент»

Информационный блок

Упражнение «Активное слушание»

Упражнение «Никто не знает, что...»

Творческая работа «Портрет моего ребенка»

Рефлексия чувств

Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье, и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: *любовь, прощение, терпение*. И в конце листа: сто раз *любовь*, сто раз *прошение*, сто раз *терпение*. Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И всё?

- Да – ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

- И мира тоже.

Правила семейного воспитания

(И.П.Подласый).

- Приоритет ближайшего круга (окружения) основан на том, что сила влияния людей друг на друга прямо пропорциональна степени их близости. Следовательно, семья дает родителям наибольший шанс сделать своих детей счастливыми.

- «Власть любимого» напоминает нам, что у тех, кого мы любим, всегда есть власть над нами. Любите детей, и они станут воспитанными без дополнительных усилий с вашей стороны.

- В.Гёте высказал пожелания, которые могут служить формулировкой еще одного важного положения семейного воспитания: «Если мы принимаем людей такими, какие они есть, - мы делаем их хуже. Если же мы относимся к ним так, как будто они таковы, какими им следует быть, мы помогаем им стать такими, какими они в состоянии стать»

- В семейном воспитании весьма полезно применять прием «вызывание кризиса»,. Это своеобразная деловая игра, развивающая соответствующее кризисной ситуации, поведение. Тогда настоящий кризис не застанет вас врасплох. И вы, и ваши дети будете знать, как действовать

- Избегайте действия зависимости «давящего молчания»: контактная ситуация, сознательно удерживаемая одной стороной от превращения ее в общение, становится для другой стороны очень быстро непереносимо-неприятной с появлением унизительно явственного чувства, когда человек сам в себе вдруг начинает слышать непронесенное чужое «Отстань» или «Пошел прочь!».

-«Держание в строгости», которое было в чести у наших предков, тоже не мешало бы изредка вспоминать: из посуды без трещин содержимое не вытекает.

- В воспитании нет мелочей. Достигайте крупных сдвигов в воспитании через мелочи. Хотите, чтобы ребенок вырос аккуратным - педантично приучайте, скажем, застегивать все пуговицы; хотите воспитать добрым - начинайте с вежливого приветствия соседей.

- Не начинайте снова там, где вы уже раз начинали. Посмотрите на природу: расставшись с деревом, плод не возвращается на прежнее место. Ребенок растет, отсекая вчерашние пути влияния на него.

- Опираясь на «инерцию интереса», давайте ребенку послабление в начале любого дела. Потом увеличивайте требования и, в конце концов, отменяйте фору. «Ощущение праздника» обладает свойством продолжительной стойкости, и ребенок будет помнить о нем даже тогда, когда исчезнет сам повод.

-Если позволяют жилищные условия, поставьте дома стол овальной формы. Замечено, что люди за круглым столом произвольно более доброжелательны.

-О родительской ласке и ее магическом действии на детей знают все. Остается немного напрячься.

-В семье нет места для мести. «Выходя на дорогу мести, - писал О. Уайлд, - не забудь приготовить два гроба, один из которых для себя».

Родители, лишаящие ребенка каких-то привилегий за проступок, по существу мстят ему. Лучше переведите эту проблему в русло чисто экономических отношений: не сделал, сделал не так - не получишь. Без этой преамбулы ваши ограничения будут весьма похожи на субъективное отпущение.

-Великое искусство делать человека хорошим состоит в том, чтобы сначала заставить его признать это начало внутри себя, а затем внушить ему, что он может стать лучше. Ничего не делайте, а лишь развивайте гордость в человеке, и его страх перед позором всегда будет пропорционален стремлению стать лучше, ибо, чем больше человек ценит себя, тем больше он приложит стараний и тем больше лишений перенесет, чтобы избежать позора.

Рекомендации родителям (как сохранить авторитет)

Для сохранения авторитета в глаза ребенка:

Необходимо:

- Уделять особое внимание образованию.
- Устанавливать четкие, обоснованные границы дозволенного поведения.
- Требовать соблюдения семейных правил.
- Применять наказания, соответствующие поступку.
- Наказывать в воспитательных целях, а не ради самого наказания.
- Добиваться того, чтобы ребенок понял, за что был наказан.
- Всегда внимательно выслушивать ребенка и уважать его чувства.
- Давать ребенку свободу в той степени, в которой он проявляет ответственность.
- Избегать прямых столкновений (ссор и скандалов).
- Всячески поощрять ребенка за старание и хвалить за успехи.
- Понять и решить, какие жизненные ценности вы хотите передать своему ребенку, и как эти ценности были переданы вам вашими родителями.
- Стремиться к самосовершенствованию.

- Поступать так, как учите поступать ребенка.

Нельзя:

- Устанавливать правила на ходу.
- Постоянно менять основные правила.
- Стыдить ребенка.
- Использовать свою власть для подавления личности ребенка.
- Ругать и оскорблять ребенка.
- Слишком сурово наказывать.
- Бездумно навязывать жизненные ценности детям.
- Говорить одно, а делать другое.

Семь правил, которые должен знать каждый родитель

1. Говорите о том, во что вы верите.

У любого взрослого человека есть свои жизненные правила, принципы, убеждения, ценностные приоритеты. Если вы хотите, чтобы они стали для ваших детей образцом, нужно открыто говорить о том, во что вы верите. Дети должны знать о вашем отношении к Добру и Злу, к правде и лжи, к ответственности за свои поступки и т. п. Это чрезвычайно важно, так как авторитет родителей позволяет детям уже в раннем возрасте учиться принимать правильные решения. Очень важно также, чтобы проповедуемые вами истины подтверждались вашими делами, поведением, жизненной практикой.

2. Устанавливайте в доме четкие, обоснованные и разумные правила.

Дети знают, что за нарушение семейных правил будут обязательно наказаны. Если же с детьми подобных разговоров не велось, необходимо сделать это как можно скорее. Очень важно привлечь детей в соавторы вырабатываемых в семье правил. Это не только воспитывает в ребенке ответственность, но и не позволит ему в дальнейшем считать наказание несправедливым. Семейные правила должны предусматривать самые разные случаи и ситуации, в которых может оказаться ребенок, будь он дома, в гостях или на вечеринке.

3. Не подвергайте своих детей искушению.

Идеальный выход — полностью очистить дом от сигарет, пива и прочих алкогольных напитков. Лекарства храните в недоступных для детей местах.

4. Убеждайте своих детей в преимуществах активного деятельного образа жизни.

Безделье, скука, отсутствие контроля становятся хорошей почвой для детской наркомании. Часто родители ссылаются на свою занятость, на физическую невозможность быть рядом со своими детьми каждую минуту. Но этого и не требуется. Нужно вместе с детьми выработать план повседневных занятий, интересных дел, которые наполнят смыслом и пользой каждый их день

5. Боритесь за здоровый образ жизни.

Тем, кто ставит перед собой благородные цели, всегда труднее, чем тем, кто ничего не делает. Пусть вашей целью станет здоровая жизнь, дружная семья, счастливое будущее детей. Научитесь сами и научите детей отделять зерна от плевел, хорошее от дурного, полезное от вредного.

7. Верьте своим ощущениям и подозрениям.

Никто лучше родителей не знает и не чувствует своих детей. Поэтому, если вам вдруг показалось, что ребенок пробует наркотики или вернулся к ним снова, действуйте, не колеблясь ни секунды.

«Пойми чувства ребенка»

Инструкция: чтобы понять чувства ребенка, вам необходимо будет встать на его место. Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».)
- «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)
- «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)
- Мама с сыном- будущим школьником в магазине канцелярских товаров. «Мама, мне больше нравится альбом для рисования с этой

обложкой. Какая разница в чем рисовать! – говорит мама и покупает тот альбом, который уже принес продавец.»

- Родители к поступлению дочери в школу купили школьные принадлежности, составили все вещи в рюкзак. Дочь – матери: Мама, почему мне нельзя ни доставать вещи из ранца, ни походить с ним по комнате, зачем же вы мне его купили? Для обучения в школе, а не для того, чтобы ходить с ним по комнате!
- Сын выполняет задачи в прописях. Папа: Ты сделал несколько ошибок, хотя в целом очень старался. Мать: Ужас! Где же он старался, одни «каракули».
- Папа спрашивает у сына: Что у тебя с тетрадями, почему они такие грязные? Сегодня я выходил из школы, мальчишка выбил у меня портфель и из него все посыпалось. Меньше бы ворон ловил, ничего бы не просыпалось, недотепа!
- Первоклассник – маме: Мама, ты знаешь, я сегодня первый написал и показал учителю тетрадь! Я тоже очень рада за тебя, молодец, сынок!
- Дочь собирает портфель. Мама, пожалуйста, можно я возьму куклу Машу с собой, я обещаю, что буду играть ею только на перемене! В школе надо учиться, а не в куклы играть.

В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (термин, описывающий это явление, - «эмпатия»).

«Общение детей и родителей в лицах» (Карточки с пиктограммами)

Ведущий:

Отвечая на вопрос, нарисуйте на общем листе ту пиктограмму, которая подходит для вашего ответа.

- С каким лицом чаще всего вы общаетесь с ребенком?
- С каким лицом чаще всего общается с вами ваш ребенок?
- Каким вы желаете видеть лицо ребенка при общении с вами?

Обсуждение:

- Каких пиктограмм больше?
- Совпадают ли пиктограммы первого и второго вопросов?
- Есть ли разница в ответах на второй и третий вопросы?

Игровое упражнение «Закончи предложение»

Ведущий начинает предложение, а родители его продолжают, передавая друг другу мяч, например: «Общение с ребенком – это...», «Родители через

диалог с ребенком дают почувствовать ему...», «Ребенок для меня...», «У моего ребенка есть недостатки, но...»

Резюме: общение с ребенком – это взаимно -восприятие, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения – образ Я, самооценка.

Упражнение «Любимая игрушка»

Ведущий: У каждого из Вас в детстве была любимая игрушка. Помните ли вы свою любимую игрушку? Что это? Мячик? Кукла? Где она сейчас? Расскажите о любимой игрушке вашего ребенка. (Работа в парах)

Игровая ситуация «Что сказали вы?»

-Вам нездоровится и к вам обращается ребенок, вы...

-Вы зовете ребенка кушать, а он не идет, вы ...

-Ребенок что- то разбил, вы ...

Обсуждение.

Игровое упражнение «Выбери адекватный ответ»

Родителям раздают карточки с описанием ситуаций и вариантами ответов. Необходимо выбрать вариант, адекватный ситуации.

Ситуация 1.

Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из книжек и игрушек. Вы сердитесь. Ваша реакция?

«Сколько раз я тебе говорила, как надо наводить порядок!»

«Меня сердит, когда ты не убираешь свои вещи на место.»

«Ты опять устроил свалку из игрушек и книг, ну и неряха!»

Ситуация 2.

Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит объяснить ему кое что. Ваша реакция?

«Не сейчас: видишь, я работаю»

«Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй»

«Я сейчас работаю и не могу играть с тобой, но скоро я освобожусь и мы обязательно поиграем»

Ситуация 3

Ребенок приходит с улицы грязный. Ваша реакция?

«Вечно ты приходишь с улицы как поросенок!»

«Посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Света), а ты ...!»

«Меня обижает и сердит, когда ты приходишь домой грязным».

Всего одно упражнение поможет поставить себя на место ребенка и понять, что он чувствует, когда на него кричат.

Каждый родитель хотя бы однажды ловил себя на бесконтрольном гневе в адрес ребенка из-за маленьких и не очень провинностей. Кто-то умеет вовремя остановиться, а кто-то считает, что в этом нет ничего страшного и всех так воспитывают. Но хотя бы однажды вы ставили себя на место малыша? Хотите пугающе полно ощутить на себе, что творится у него внутри, когда вы бездумно кричите?

1. Присядьте на корточки или встаньте на колени.
2. Попросите кого-нибудь кричать на вас, повод при этом не важен.
3. Сожмитесь и повторяйте «Я маленький и всего лишь хочу, чтобы меня любили».

Уже после нескольких повторений вы почувствуете, как слезы начинают литься сами собой, и ощутите себя тем самым малышом, которого сильно обидели.

Есть еще способы испытать на себе чувства ребенка:

- Возьмите большой белый лист бумаги, напишите на нем имя и возраст ребенка. Положив лист в угол, встаньте на него и представьте себя этим ребенком, который смотрит на вас, взрослого и кричащего, со стороны.
- Попросите других взрослых помочь вам. Попробуйте перевести обычные слова взрослых в действия. «Не бегай!!!» — свяжите ваши ноги, «не трогай!» — свяжите руки, «не кричи!» — завяжите рот. Почувствуйте физически тяжесть слов, которые мы вместе с криком часто адресуем детям.
- Сядьте с собеседником спиной друг к другу в ролях родителя и ребенка и попробуйте пообщаться. Так вы сможете ощутить, что для разговора с ребенком важно быть с ним вместе, а не «рядом» или «над» ним. Вряд ли получится доверительная беседа, если вы не взаимодействуете с малышом.

Упражнения для развития копинг – стратегий поведения школьников как основы самовоспитания личности

«Чего хотят дети?»

Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Педагог – психолог: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой?»

(Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное).

Затем педагог – психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: **«Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».**

«Снежинки»

(Психолог раздает каждому участнику по листку бумаги).

Педагог – психолог: «Сейчас мы выполним с Вами интересное упражнение. У Вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера,

качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок
- опять сложите пополам
- снова оторвите правый верхний уголок
- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у Вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли? А почему? Как вы думаете?»

Педагог психолог: «У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем листки похожи? Каков смысл задания?»

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и Ваш ребенок их нарушит».

«Я в лучах солнца» (позитивные утверждения)

Инструкция.

На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Помните: Работа всего лишь часть жизни!

«Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст: «Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на это звук и выходите на источник. Вы видите, как его чистая вода сверкает в

лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворительная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется в вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

«Мост»

Цель: эмоциональная разрядка, осознание того, как человек реагирует на жизненные трудности (в том числе и ребенок).

Инструкция: «Представьте себе, что вы бродили по лесу и вдруг начался сильный пожар. Чтобы спастись от огня, вы бежите куда глядят глаза. И вдруг вы очутились у обрыва, что бы перебраться на другую сторону есть узенький мост. Вы двинулись вперед, и только дойдя до середины пути, увидели перед собой другого человека. Ваши действия ...»

Дать возможность педагогам на практике проделать это упражнение.

Объяснение данного вида деятельности. (Это ваша модель преодоления трудностей. У каждого она своя, так и в жизни, дети и родители каждый по своему пытается справиться со школьными трудностями).

«Я высказывания, ты высказывания»

Все наши предложения, содержащие местоимения, можно разделить на две группы: «Ты – высказывания», «Я – высказывания».

«Ты – высказывание»- это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, личностных качествах, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Обычно люди, при возникновении какой-либо проблемы, предпочитают использовать «Ты – высказывания», высказывая обвинения в адрес противника.

«Я – высказывания» - это способ сообщения кому – либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Обращаясь к собеседнику в форме «Я – высказываний», вы обсуждаете поступок человека и выражаете

свои чувства по этому поводу, а не критикуете его личность. Очевидно, что в данном случае у вас гораздо больше шансов быть услышанным и выше вероятность конструктивного решения.

Алгоритм «Я – высказывания»

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

Формула

Ситуация + Я – чувство + Объяснение

Примеры

«Ты – высказывание»- «Я – высказывание»

А теперь давайте разрешим несколько ситуаций на практике.

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

не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Вряд ли в случае «Ты – высказываний» проблема будет решена, по крайней мере, мирным путем. Скорее всего все закончится взаимными обвинениями и обидами, а также выяснением отношений.

«Бабочки»

Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребенком.

Ситуация №1

Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал».

Ситуация №2

Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

Вопросы:

-Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?

-Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

Какие чувства испытывали «дети» во втором случае?

-Какие чувства испытывали «взрослые» во втором случае?

Борьба за самоутверждение.

Знаменитое требование ребенка «Я сам» сохраняется в течение всего детства. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Им становится особенно трудно, когда к ним обращаются в основном в форме указаний, замечаний, требований. Здесь вопрос встает не о том, нужно ли это делать, а о том как это делать.

Китайская притча «Ладная семья»

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье, и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси, драк и раздоров.

Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силён был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился.

Три слова были начертаны на бумаге: *любовь, прощение, терпение.*

И в конце листа: сто раз *любовь*, сто раз *прощение*, сто раз *терпение.*

Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

- И всё?

- Да – ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

- И мира тоже.