

# Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

## **1) Поддерживать инициативы ребенка и оказывать ему помощь.**

**Уделять ребенку столько внимания, сколько он требует.** Совершать с ним экскурсии в те места, куда он стремится. Разрешать ребенку выполнять работу, которую он добровольно вызвался сделать (если надо, помочь ему в этом). Чрезмерно не опекать его (особенно матери). Много (но не навязчиво) общаться с ребенком (особенно отцу) и в то же время предоставлять ему возможность иногда оставаться с самим собой (например, во время занятий творчеством). **(Автономия)**

- **Оказывать ребенку помощь**, когда он проявляет слабость или с ним кто-то обращается несправедливо. Подготавливать ребенка к потенциально трудной ситуации, например, к разлуке (не показывать ребенку, что сами сильно огорчатся разлуке, а говорить с ним о том, что будет после возвращения). Незамедлительно обсуждать «экстремальные» события, произошедшие в семье (например, если кто-то умер из близких людей, надо спокойно сказать об этом ребенку и объяснить причину случившегося).
- Если в семье появляется младший брат или сестра, по-прежнему уделять много времени старшему, бывать с ним наедине (прежде всего отцу). **(Принадлежность)**

# Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

- **2) Уважать ребенка и служить для него примером.**
- **Не приказывать, а учить что-либо делать. Вместо запрета предлагать творческое решение проблемы.** Отдавая указание (без него иногда невозможно обойтись), объяснять ребенку причину, которая побуждает это сделать. Не наказывать (не бить) ребенка, не поощрять его деньгами. Стараться привлекать ребенка к принятию семейных решений (например, в выборе покупки для дома, проведении выходного дня), чтобы он внес свой «эмоциональный» вклад в принятие решения. Заранее обсуждать с ребенком прогулку, поход в магазин (например, какую игрушку купить).
- **Не сравнивать своего ребенка с другими детьми. Оценивать следует не самого ребенка, а его поступки.** Давать ребенку возможность самому оценить себя и свой поступок. Апеллировать к лучшим его сторонам и к полезным будущим событиям. Не бояться извиняться перед своим ребенком, если не правы. Показывать свое уважение к словам ребенка. Не прерывать его и не говорить за него. Больше слушать, чем говорить (особенно, если он рассказывает о том, что его беспокоит). Не пугать ребенка страшными событиями и опасными людьми.

## Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

- **Быть честным и искренним (правдивым) по отношению к ребенку.** Отвечать на все его вопросы по возможности правильно и просто, тем более, если это касается поведения самих родителей (его это очень интересует). Постоянно подавать пример уверенности и настойчивости, справедливости и самоконтроля. Формировать (с помощью собственного примера и путем изучения с ребенком соответствующей литературы) правильные привычки, связанные с заботой о чистоте своего тела, закаливанием, физическими упражнениями, рациональным питанием и отношениями с другими людьми.

## Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

- **3) Беречь и укреплять психику ребенка.** Быть в курсе настроения ребенка. **Никогда (чтобы ни случилось!) не драматизировать ситуацию.** Одинаково спокойно относиться к неудачам и достижениям ребенка в детском саду (школе). Поддерживать открытое выражение ребенком своих переживаний. Если он проявляет беспокойство, предлагать неожиданное развлечение. В ситуациях, которые могут вызвать страх, стараться находиться рядом с ним и готовить его к ситуации (например, перед посещением больницы рассказать, что должно произойти). В случаях стрессов создавать позитивные ситуации, которые способны восстановить его психику. Не ссориться при ребенке. Не винить его в своем плохом настроении. Не укладывать ребенка спать насильно (тем более не пугать при этом), а готовить его ко сну.
- **Вовлекать в занятия, укрепляющие уверенность в себе** (прежде всего, в различного рода занятия физическими упражнениями). Предлагать такую деятельность, которая развивает способность к самоконтролю и состраданию (помощь родителям по дому, забота о животных). Развивать психику ребенка с помощью пения, слушания детской музыки (преимущественно классической), декламации стихов, созерцания красоты природы, других упражнений и мероприятий.

## Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

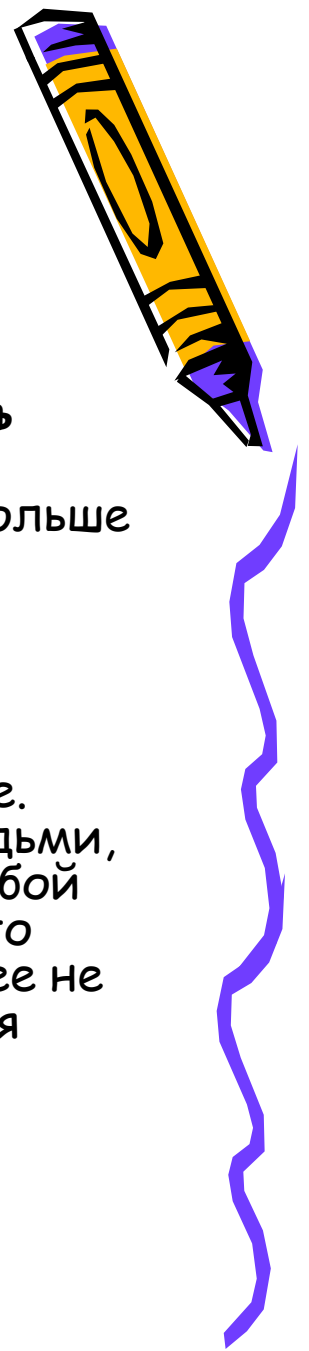
- **4) Играть с ребенком.** Изучать склонности ребенка к игровой деятельности (знать, в какие игры он любит играть, а в какие нет). **Чаще играть с ним в подвижные и интеллектуальные игры.** При этом акцентировать его внимание на процессе игры, а не на ее результате (чтобы проигрыш не расстраивал ребенка). Предоставлять возможность играть одному и с другими детьми (игры с элементами агрессии и насилия должны быть сведены к минимуму). Вносить элементы игры в повседневную жизнь, побуждая таким образом лучше обслуживать себя (делать уборку комнаты, готовить пищу, стирать и гладить), и ухаживать за другими людьми. Приучать его «делиться» с другими детьми, прежде всего своими игрушками. Уважать его привязанность к старым игрушкам (они служат хорошим средством психосаморегуляции). В то же время **заинтересовывать его более сложными играми, соответствующими его возрасту и полу.** Играть с ним в «семью», покупать соответствующие полу игрушки и вещи, обсуждать (с нравственной точки зрения) различные вопросы половой жизни людей (на примере отдельных кинофильмов и телепередач).

## Практические рекомендации родителям по воспитанию ребенка

---

- **5) Заниматься с ребенком различными видами творчества.** Вовлекать ребенка в занятия рисованием, конструированием, сочинительством историй и сказок. Совершать с ним научные открытия (в форме озарения), участвовать в самодеятельных театральных постановках. Поддерживать его интерес к детскому саду и школе, акцентируя внимание на процессуальной стороне образовательной деятельности, а не на ее результатах. Позитивно (но без восторгов) оценивать его самостоятельные усилия в образовательной деятельности. Не превращать выполнение домашних заданий в «принудилровку» – находить творческие подходы к домашней учебе (не выполнять домашние задания вместо него).

# Практические рекомендации родителям по воспитанию подростка



- 1) **Быть для подростка другом и помогать ему познавать себя.**
- Устанавливать доверительные отношения с подростком. Больше слушать, чем говорить. Обсуждать все вопросы на равных. Давать полезные советы. Акцентировать внимание на правильном, а не на неправильном. Вместо запретов и ограничений предлагать подростку найти новое решение волнующей его проблемы. Не спорить с ним до хрипоты. Критиковать следует не самого подростка, а его поведение. Внушать ему быть искренним перед собой и близкими людьми, не привыкать к стереотипам в поведении и стараться в любой ситуации оставаться самим собой. Никогда не говорить, что потеряли к нему доверие. Никогда не наказывать, тем более не бить (в крайних случаях, предлагать подростку самого себя наказать).



- Помогать в поиске актуальной для него информации. Способствовать тому, чтобы он с помощью самодиагностирования (тестирования, анкетирования и анализа собственного поведения) мог разобраться в самом себе, определить свои особенности, наклонности и способности. Говорить ему больше о его достоинствах, а не о недостатках, при этом ни с кем не сравнивать. Формировать здоровый образ жизни (привлекать к занятиям физическими упражнениями, закаливанием, чтению валеологической литературы).
- Знать школьную программу и помогать в отдельных случаях выполнять (или «перевыполнять») домашнее задание на творческой основе (но не делать его за него). Рассказывать о том, как сами учились. Чтобы адекватно относились к сыну (или дочери) в школе, регулярно беседовать с учителями об его (ее) индивидуальных особенностях.
- Предлагать домашнюю работу (творческого порядка), которая способна увлечь и помочь понять, к чему больше склонен и способен. Помочь найти интересное занятие вне школы (например, в Доме творчества). Учить его (лучше на собственном примере) строить отношения с чужими людьми, определять их достоинства и недостатки.





- **2) Беречь и укреплять психику подростка, учить его психосаморегуляции.**
- Стараться самим быть спокойными, уравновешенными и уверенными в будущем (это благотворно сказывается на психике подростка). Поощрять открытое выражение им своих переживаний. Создавать благоприятные условия для учебы и отдыха дома. Давать отдохнуть от учебы. Самим не смотреть и не разрешать смотреть подростку телепрограммы, где доминирует жестокость и насилие. Рекомендовать ему смотреть телепрограммы, имеющие культурологическое значение. Ограничивать работу на компьютере, вовлекая подростка в творческие занятия и домашние хлопоты.
- Помогать (с помощью самоанализа и психорегулирующих упражнений) снимать нервное напряжение. Учить предвидеть ситуацию, которая может вызвать стресс или депрессию. Формировать у подростка адекватную самооценку (это делает его более уверенным).

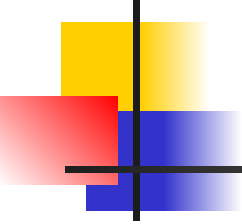




- 3) Заниматься половым воспитанием подростка.
- Обсуждать с ним в доступной форме половые вопросы. Помогать изучать свои психологические и физиологические особенности и строить валеологически обоснованные отношения с противоположным полом (приобретать для него специальную литературу). Не иронизировать и не высмеивать его романтические или эротические увлечения, наоборот поддерживать их (рассказывать, какими сами были в этом возрасте). Создавать условия для общения с другими подростками (общество ровесников иногда становится для подростка более важным, чем семья). Внимательно наблюдать за тем, с кем подросток встречается, чем озабочен, как спит, как себя оценивает, не казнил ли себя за что-то. Поощрять встречи со сверстниками у себя в квартире.



# Практические рекомендации родителям по воспитанию юноши (девушки)

- 
- **1) Давать юноше (девушке) больше самостоятельности и свободы во взаимоотношениях с другими людьми.**
  - Уделять сыну (дочери) столько внимания, сколько он (она) требует. «Не пытаться допросами» (Где и с кем был(а)? Чем занимался(ась)? и др.). Побуждать быть открытым (ой) и откровенным(ой) перед родителями. С этой целью, например, регулярно рассказывать о собственных планах (как семейных, так и деловых) и о событиях, в которых принимали участие.
  - **2) Помогать определиться с выбором профессии и в будущей семейной жизни.**
  - Обсуждать с юношей (девушкой) особенности той или иной трудовой деятельности на материалах телепередач, кинофильмов, литературных источников, практической жизни. Поддерживать уверенность в своих способностях, реалистический подход к жизни, веру в будущее. Рассказывать (лучше на примерах) о неприятностях и опасностях, которые могут подстерегать в образовательном учреждении, на дискотеке, других общественных местах и исходить от «невоспитанных людей». Учить, как избегать неприятностей и опасностей, как выходить из экстремальных ситуаций.
  - Стараться в непринужденной обстановке обсуждать актуальные половые проблемы (рекомендовать прочитать соответствующую книгу, посмотреть ту или иную передачу, посвященную семейной жизни). Поощрять встречи с друзьями и подругами у себя на квартире.



# Стили воспитания

---

- **Демонстративный стиль**, когда родители, чаще мать, не стесняясь, всем и каждому жалуются на своего ребенка, рассказывает на каждом углу о его проступках, явно преувеличивая степень их опасности, вслух заявляют, что сын растет "бандитом" и прочее. Это приводит к утрате у ребенка стыдливости, чувства раскаяния за свои поступки, снимает внутренний контроль за своим поведением, происходит озлобление по отношению к взрослым, родителям.
- **Педантично-подозрительный стиль**, при котором родители не верят, не доверяют своим детям, подвергают их оскорбительному тотальному контролю, пытаются полностью изолировать от сверстников, друзей, стремятся абсолютно контролировать свободное время ребенка, круг его интересов, занятий, общения.
- **Жестко-авторитарный стиль** характерен родителям, злоупотребляющим физическими наказаниями. К такому стилю отношений больше склонен отец, стремящийся по всякому поводу жестоко избить ребенка, считающий, что существует лишь один эффективный воспитательный прием - физическая расправа. Дети обычно в подобных случаях растут агрессивными, жестокими, стремятся обижать слабых, маленьких, беззащитных.
- **Увещательный стиль**, который в противоположность жестко-авторитарному стилю в этом случае родители проявляют по отношению к своим детям полную беспомощность, предпочитают увещевать, бесконечно уговаривать, объяснять, не применять никаких волевых воздействий и наказаний.



# Стили воспитания

---

- **Попустительски-снисходительный стиль**, когда родители не придают значения проступкам детей, не видят в них ничего страшного, считают, что "все дети такие", либо рассуждают так: "Мы сами такими же были. Позиция круговой обороны, которую также может занимать определенная часть родителей, строя свои отношения с окружающими по принципу "наш ребенок всегда прав". Такие родители весьма агрессивно настроены ко всем, кто указывает на неправильное поведение их детей. Дети из таких семей страдают особенно тяжелыми дефектами морального сознания, они лживы и жестоки, весьма трудно поддаются перевоспитанию.
- **Отстраненно-равнодушный стиль** возникает, как правило, в семьях, где родители, в частности мать, поглощена устройством своей личной жизни. Выйдя вторично замуж, мать не находит ни времени, ни душевных сил для своих детей от первого брака, равнодушна как к самим детям, так и к их поступкам. Дети предоставлены самим себе, чувствуют себя лишними, стремятся меньше бывать дома, с болью воспринимают равнодушно-отстраненное отношение матери.
- **Воспитание по типу "кумир семьи"** часто возникает по отношению к "поздним детям", когда долгожданный ребенок наконец-то рождается у немолодых родителей или одинокой женщины. В таких случаях на ребенка готовы молиться, все его просьбы и прихоти выполняются, формируется крайний эгоцентризм, эгоизм, первыми жертвами которого становятся сами же родители.
- **Непоследовательный стиль** - когда у родителей, особенно у матери, не хватает выдержки, самообладания для осуществления последовательной воспитательной тактики в семье. Возникают резкие эмоциональные перепады в отношениях с детьми - от наказания, слез, ругани до умиленно-ласкательных проявлений, что приводит к потере родительского влияния на детей. Подросток становится неуправляемым, непредсказуемым, пренебрегающим мнением старших, родителей. Нужна терпеливая, твердая, последовательная линия поведения воспитателя, психолога [1,115-18].

# Задание

- Используя слово «Воспитание» в качестве ключевого, построить свой «ассоциативный ряд» (16 смысловых ассоциаций) по схеме: «плюс» 8 → «плюс» 4 → «плюс» 2 → «плюс» 1. Опираясь на концепцию индивидуального здоровья, определить валеологический аспект ключевого слова и последних трех в «ассоциативном ряду», найти связь между ними.

