

# ИСКУССТВО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ



НИ ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ НЕ ЖЕЛАЕТ СВОЕМУ РЕБЕНКУ НИЧЕГО ПЛОХОГО. НО В ЖИЗНИ ЧАСТО ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК, ЧТО ИЛИ РОДИТЕЛИ «ТЕРЯЮТ» ДЕТЕЙ, ИЛИ ДЕТИ-РОДИТЕЛЕЙ, ДАЖЕ ПРОДОЛЖАЯ ЖИТЬ НА ОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ.

ОЧЕНЬ БОЛЬНО И ТЯЖЕЛО ПРИНЯТЬ И ОСОЗНАТЬ, ЧТО ТВОЙ РЕБЕНОК СТРАДАЕТ ОТ ИНТЕРНЕТНОЙ, АЛКОГОЛЬНОЙ ИЛИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

ЧТО ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ НИКОГДА НЕ ИСПЫТЫВАТЬ ТАКОЙ БОЛИ?

# ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ◎ **1. Я знаю, кто лучший друг моего ребенка:**
  - А. Совершенно точно.
  - В. Приблизительно.
  - С. Предполагаю.
- ◎ **2. Если мой сын(дочь) поссорится с лучшим другом:**
  - А. Попытаюсь сделать так, чтобы он(она) сам(а) захотел(а) обо всем рассказать.
  - В. Сделаю вид, что ничего не знаю.
  - С. Сразу же подробно попытаюсь обо всем случившемся расспросить, даже если он (она) не захочет об этом говорить.
- ◎ **3. Мне хочется, чтобы друзья моего ребенка думали обо мне:**
  - А. Хорошая.
  - В. Меня не интересует, что они обо мне думают.
  - С. Мне не хотелось бы делить его(ее) с друзьями.
- ◎ **4. Если у моего ребенка появится новый друг или подруга, то:**
  - А. Я оставлю это на усмотрение своего ребенка. Он вправе сам выбирать себе друзей.
  - В. Я постараюсь как можно ближе с этим ребенком познакомиться и по возможности подружиться.
  - С. Я посмотрю на это отрицательно. Незачем иметь много друзей и подруг.
- ◎ **5. Если я узнаю, что друг или подруга моего сына(дочери) ведет себя в школе или на улице плохо, то я:**
  - А. Обсужу создавшуюся ситуацию со своим ребенком, предоставив ему самому сделать вывод.
  - В. Не буду обращать на эти вопросы внимания, лишь попытаюсь больше общаться со своим ребенком.
  - С. Все-таки попытаюсь запретить дружить с таким ребенком.

- ◎ **6. Я считаю, что хорошие друзья:**
  - А. Бесценный подарок на всю жизнь.
  - В. Это большая редкость в наше время.
  - С. Порой бесцеремонно отнимают твое время.
- ◎ **7. Нашей дружбе с лучшими друзьями уже:**
  - А. 10 и более лет.
  - В. 5 и более лет.
  - С. Я не имею друзей длительное время.
- ◎ **8. В нашей семье есть непреложное правило:**
  - А. Друзья проверяются радостью твоего дома.
  - В. Друзей не выбирают.
  - С. Друзья познаются в беде.
- ◎ **9. Если к моему ребенку приходят друзья:**
  - А. Я стараюсь с ними пообщаться.
  - В. Я даю им возможность полной свободы общения без моего участия
  - С. Я не люблю, когда они приходят.
- ◎ **10. Мой ребенок рассказывает обо всех своих переживаниях, связанных с его друзьями:**
  - А. Всегда подробно и просит совет, если в этом есть необходимость.
  - В. Рассказывает только то, что считает нужным.
  - С. Не рассказывает вообще.
- ◎ **11. Если мы едем куда-то на экскурсию и с нами хотят ехать друзья сына(дочери), то:**
  - А. Мы берем их с собой.
  - В. Мой ребенок с такими просьбами не обращается.
  - С. Я категорически против таких поездок. За одним уследить и то трудно.

# РЕЗУЛЬТАТЫ

- Если у вас больше ответов «А», это говорит о том, что вы уделяете большое внимание развитию у собственного ребенка коммуникативной культуры, на своем примере демонстрируете умение быть другом собственному ребенку и своим друзьям. Построение ваших отношений с ребенком подобным образом позволит ему преодолеть чувство одиночества, поверить в собственные силы, быть авторитетным и успешным среди сверстников.
- Если у вас больше ответов «В», то можно констатировать наличие разногласий между вами и вашим ребенком по вопросу значимости в вашей семье дружбы как понятия. Вы учите своего ребенка корыстолюбию в дружбе, а это, как правило, даром не проходит. Вы сами не очень желаете иметь друзей, и эти традиции привносите в жизнь собственного ребенка. Вам неинтересно знать, как складываются его отношения со сверстниками, каково его положение в детской среде. Вы очень рискуете. По мере своего взросления ребенок может приобрести таких друзей, которые отдалят его от вас на долгие годы.
- Если у вас больше ответов «С», то стоит задуматься над тем, какие всходы вы получите через некоторое время из посеянных вами зерен. Ваша воспитательная система трещит по швам и вот-вот развалится. Вам необходимо ее срочно пересмотреть. Ваш ребенок страдает без хороших друзей, и вы сами не стали ему хорошим другом. Вы рискуете эмоционально отдалиться от ребенка. Используя в своем педагогическом арсенале лишь запретительные меры, нельзя воспитать ответственного, уверенного в себе человека.

# КАК ВОЗНИКАЕТ И К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТСТРАНЕННОСТЬ?



- ◎ **Самые первые эмоциональные ощущения** ребенок начинает получать при общении с родителями еще в дородовой период. И качество этих ощущений напрямую зависит от того, испытывает ли женщина в этот период чувство безопасности и спокойствия.
- ◎ Общаясь со своим ребенком, вы, сами того не осознавая, формируете либо мешаете формированию у него чувства защищенности, собственной ценности и любви к самому себе.
- ◎ Ваши чувства, настроение, поведение - это первый опыт общения, который приобретает ваш ребенок и использует всю последующую жизнь на бессознательном уровне.

◎ **Человеку трудно жить без эмоций.**

Эмоциональная отдаленность от родителей может привести к тому, что ребенок начнет искать удовлетворения в другом месте. При этом источники эмоционального удовлетворения могут быть разными: от внешне приемлемых (погружение в хобби, спорт, книгу, учебу, общение с друзьями, коллекционирование, трудоголизм) до неприемлемых и даже опасных (компьютерные и азартные игры, переедание или голодание, табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества, медицинские препараты).

- Если человек обращается постоянно к одному и тому же источнику эмоционального удовлетворения, можно говорить о возникновении зависимого поведения. Человек стремится к уходу от реальности путем изменения психического состояния искусственным образом.
- «Сценарий» формирования зависимого поведения один и тот же, несмотря на то, к какому источнику эмоционального удовлетворения человек обращается.

# НАСТРОЕНИЕ И ДРУГИЕ ЭМОЦИИ ЗАВИСЯТ ОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА



Все эмоции человека - это результат химических реакций, идущих в нервных клетках мозга. И реагирует мозг очень быстро - от 10 секунд до 2 минут!

- Человеческий мозг - это масса нервных клеток, собранных в полушария, где вся информация, поступающая от всех органов чувств, преобразуется в мысли, желания и чувства. Головной мозг формируется как генами, так и опытом. Гены передаются по наследству. Опыт приобретается самим человеком на протяжении всей жизни. Мозг совершает удивительную работу, сохраняя любую поступающую информацию - приятную и не приятную, нужную и ненужную, даже те опыт и эмоции, которые, как нам кажется, мы забыли.

⦿ Если за 45 секунд информация не «сотрется» следующей - меняется расположение белков, хранящих память\*. Изменения остаются до глубокой старости, и «стереть» их уже невозможно. Наверное, поэтому человеку свойственно чувствовать интуитивно - «нутром чуют». Анализируя поступающую информацию, мозг определяет и поведение человека.

\*Это важно учитывать при общении. Вы обидели человека? У вас есть 45 секунд, чтобы исправить ситуацию

# ИНТЕРЕСНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ИСТОЧНИК ЭНДОРФИНОВ

- Мозг человека способен вырабатывать эндорфины - гормоны удовольствия и радости в организме в ответ на... интересную деятельность. Когда интерес заканчивается, то эндорфины перестают вырабатываться, и уныние вновь накатывает. Поэтому для хорошего самочувствия человеку важно все время быть в интересном деле.

# НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ:

1. Вам интересно в течении 6/8 вашего дня.
2. Вам радостно в течение 1/8 вашего дня.
3. Вам трудно в течение 1/8 вашего дня.
4. а) Для тех, кто учиться: **Вы приобретаете новые**

**навыки, которые делают вас профессионалом и которые нужны не только вам, но и другим.**

б) Для тех, кто работает: **Вы делаете интересное** вас и **нужное для других** дело, зарабатываете достаточно для того, чтобы удовлетворить ваши потребности и ни от кого не зависеть.

# ПОЧЕМУ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМ?

В подростковый возраст в очень короткие сроки происходят бурные физиологические изменения:

- ⦿ Длина тела в 14-16-летнем возрасте увеличивается на 5-6 см в год.
- ⦿ Масса сердца увеличивается быстрее, чем просвет сосудов. Это создает затруднение для движения крови по кровеносному руслу и чревато быстрой утомляемостью подростка.
- ⦿ Каждый третий подросток страдает анемией, связанной с дефицитом железа. Это вызывает нарушения деятельности многих систем организма, прежде всего-иммунной.
- ⦿ Центральная нервная система неустойчива, что проявляется в несовершенной координации движений(угловатость). Быстро утомляется при небольшой работе.

- Усиливается гормональная активность. Повышается функция щитовидной железы, увеличивается ее влияние на головной мозг, что вызывает перенапряжение центральной нервной системы и провоцирует парадоксальные ответные реакции подростка на внешние раздражители.
- Активизируется половое созревание.
- При разбалансировке деятельности гипоталамусы (нередкой в подростковом возрасте) отмечаются неврозоподобные состояния (головная боль, общая слабость, раздражительность, снижение памяти, вегетативные нарушения).
- Переутомление, гиподинамия и длительное пребывание в школе вызывают у части подростков сонливость днем и ночную бессонницу (юношеский тип - затрудненное засыпание), по утрам - трудное пробуждение.

# ДЛЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ХАРАКТЕРНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ:

- Несформированность механизмов психологической защиты.
- Предрасположенность к конфликтам (потребность в «бунте»).
- Болезненное реагирование на ситуацию.
- Резкие колебания самооценки и склонность к ее занижению.
- Мнение взрослых перестает быть значимым в формировании самооценки, растет значимость мнения сверстников.
- Чувствительность к критике, глубокая противоречивость, видимая агрессия, острая реакция на неудачу.
- Обостренное чувство собственного достоинства, нетерпимость к проработкам.
- Несформированность собственной нравственной позиции.
- Неумение использовать чужой опыт.
- Не сформировано отношение к смерти, нет ощущения опасности, возможности увечья.
- Стремление освободиться от контроля/опеки взрослых.
- Пик негативизма(проявляется демонстративностью, упрямством-»состязанием со взрослыми«).
- Не отработаны механизмы самоорганизации, низкая устойчивость к стрессу.
- Сильнейшая потребность в доброте, заботе и эмоциональном комфорте.

# БУДЬТЕ РЯДОМ!

Как дереву нельзя прожить без корней и почвы, так и ребенку невозможно «вырасти и расцвести» без чувства любви, защищенности, сытости, безопасности, которые дает ему его семья.

Особая роль в семье отводится матери, она является источником любви и для отца, и для ребенка. Ее любовь делает их сильными. Свойства любви только, что если ее отдают, она возвращается вдвойне.

Когда ребенок любим, он уверенно идет по жизни, ему помогает чувство защищенности и безопасности.

Если ребенок часто болеет, изменяет внешний вид, свое поведение, долго играет в компьютерные игры, часами пропадает на улице, много ест сладкого, на это стоит обратить внимание - во внутреннем мире ребенка что-то происходит.

# ПЕРЕХОДИТЕ НА ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

- Остановитесь и прислушайтесь к тому, КАК вы общаетесь с вашим ребенком.
- Знайте, что подросток чувствует, как вы настроены.
- Учись слышать его переживания и потребности, старайтесь понять, какие чувства он испытывает.
- Учитывайте, что эмоциональное состояние, переживания подростка существенно влияет на его поведение и работоспособность.
- Готовьтесь к терпеливому доказательству своей правоты.
- Анализируйте, делайте совместные конструктивные выводы.
- Если критикуете - аргументируйте.
- Общайтесь с позиции просвещенного советника.
- Не давите - оформляйте ваши требования в виде просьб, объясняйте смысл своих рекомендаций.
- Оценивайте не ребенка, а его действия. Оценивая действия, делайте это не обидно. Избегайте выражений типа: «что ты на себя напялил(а)?», «у тебя руки-крюки!», «тебе ничего доверять нельзя!», «ты опять все испортил(а)!» и т.д.
- Не упрекайте, не унижайте, избегайте скоропалительных выводов, негативных оценок, будьте осторожны в советах.
- Не допускайте сравнения ребенка, его поступков с кем-то другим. Его нельзя никому противопоставлять.
- Соразмеряйте собственные ожидания с возможностями и способностями ребенка.

- При общении старайтесь придерживаться дружелюбного, теплого тона.
- Бывайте (читайте, играйте, занимайтесь) вместе - на равных, без руководящих указаний. Избегайте авторитарной позиции (позиции над ребенком), назидательности.
- Где возможно, дайте максимум самостоятельности, к которой он сам стремится. Дайте подростку возможность контролировать то, что он может контролировать сам. Помогайте, когда просит.
- Доводите обещанное до конца.
- Оказывайте психологическую поддержку, поддерживайте успехи, замечайте положительные изменения.
- Давайте правдивую информацию, развеивайте мифы.
- Показывайте перспективу, избегая запугивания.
- Проявляйте строгость в ситуации подросткового «бунта».
- Говорите от своего имени и о своих чувствах. Делитесь своими чувствами, трудностями, волнениями (это значит, что вы доверяете ребенку), держитесь открыто, говорите от собственного опыта и только от себя.
- Используйте в повседневном общении приветливые фразы: «я рад(а) тебя видеть», «хорошо, что ты пришел», «мне нравится, как ты...», «я по тебе соскучилась», «давай (посидим, поделаем...) вместе», «ты, конечно, справишься», «как хорошо, что ты у нас есть», «ты мой хороший» и т.д.
- Обнимайте не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Не стесняйтесь целовать ребенка независимо от его возраста.

....И многое другое, что подскажет вам интуиция. Огорчения, хоть и случаются, но вполне преодолимы!

# БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ

