

Родительское собрание «Семья-зона психологического комфорта»

Цель: создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для семьи и поредение активной воспитательной позиции в отношении ребенка.

Задачи:

1. Получение достоверной информации, которая заставляет мыслить и анализировать собственной жизненной практики и воспитательного опыта.
2. Выработка собственной позиции в отношении своего ребенка.

Родители – первые воспитатели для своего ребенка и останутся ими на всю жизнь. Ведь народная мудрость не зря гласит: “яблоко от яблони не далеко падает”, “он сын своего отца”, “впитал с молоком матери”. Задумаемся над словами Л.Н. Толстого: “Главная ошибка родителей в том, что они пытаются воспитывать детей, не воспитывая себя!”

Некоторые родители строят процесс воспитания по образцу и подобию своих родителей; другие пытаются найти свой способ, знакомясь с опытом других известных семей; некоторые отдают процесс воспитания ребёнка в руки бабушек и дедушек либо государственным учреждениям.

Давайте сегодня мы с вами поговорим о родительском программировании, как источника эмоциональных проблем ребёнка.

Анкетирование:

Отметьте для себя, какие выражения вы часто употребляете:

Когда ребёнок в чём-то провинился:

Нравоучения, типа:

Итак, как же эти выражения влияют на дальнейшую жизнь нашего ребёнка?

Мы знаем, что даже случайно оброненное слово может оставить неизгладимый след. Но многие не догадываются, что чаще всего самые близкие и дорогие люди, желающие тебе только добра, могут стать источником проблем в будущем, препятствовать самореализации человека.

В.К. Лосева и А.И. Луньков дают понятие «родительские директивы», введенное прсихотерапевтами Робертом и Мэри Гулдингами и связывают его с нашим поведением в повседневной жизни.

Надо ли это знать нам, родителям?

Довольно часто вы поступаете не так, как хотите, и не можете понять, почему это происходит, в чем причина такого поведения?

С чем это связано?

Можно сказать, что в такой форме в вас живёт зависимость от кого-то из ваших родителей, кто неявно «научил» вас вести себя таким образом. И это сохраняется в подсознании человека на всю жизнь.

Что такое родительские директивы?

Неявное, скрытое родительское «обучение» – приказание, неявно сформулированное словами, мимикой, эмоциями и действиями родителя, за неисполнение которого ребёнок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно – собственным чувством вины перед родителем, назвали родительскими директивами. Причём истинные причины своей вины ребёнок (а часто и взрослый) не может осознать без посторонней помощи. Ведь именно исполняя директивы, он чувствует себя хорошим.

Первая и самая жёсткая директива – «Не живи!»

Приговаривания:

«Глаза бы мои на тебя не глядели»

«Чтоб ты сквозь землю провалился»

«Мне не нужен такой плохой мальчик»

«Сколько тревог и лишений ты мне принёс, появившись на свет»

«Я все силы отдавала тебе, а ты ...»

Скрытым смыслом передачи такой директивы является облегчение управления ребёнком через возбуждение в нём хронического чувства вины, связанной с самим фактом его присутствия в жизни матери. Воспринимая подобную директиву, ребёнок может бессознательно принять решение: «Я источник помех в жизни матери, я – её вечный должник». Как-то защититься от такого рода указаний ребёнок ещё не может, поскольку основные директивы получает до 6 лет.

Иногда это глубинное чувство вины с возрастом усиливается. Ребёнок может умозаключить, что было бы лучше, если бы его совсем не было. Выходом из ситуации для него могут быть частые травмы и другие способы саморазрушения (наркомания ...)

Такое отношение не дает ребёнку возможности самореализовать свои способности в различных сферах жизни. Одним из вариантов послушного следования родительскому указанию «не живи» является провокационное «хулиганское» поведение вне дома. Он как бы специально «нарывается» на наказание. Известно, что наказание снижает чувство вины. Проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно или нос, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что.

Как продолжает жить эта директива в душе взрослого человека? Она может давать о себе знать через ощущение собственной «плохости», глубинное неверие в то, что «меня можно полюбить», а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству.

Вторая директива: «Не будь ребёнком».

В быту проявляется в высказываниях типа:

- «Что ты ведешь себя как маленький»
- «Пора стать самостоятельнее»
- «Ты уже не ребёнок»
- «Ты моя единственная опора...»
- Не расти
- «Мама тебя никогда не бросит»
- «Ты ещё мала чтоб»
- «Не торопись взрослеть»
- «Детство – самое счастливое время жизни»

Иными словами, она проявляется в высказываниях, описывающих состояние «детскости» как плохое, а состояние «взрослости» - как хорошее. Такая директива часто достаётся старшим или единственным детям в семье.

Став взрослыми, такие дети испытывают специфические трудности: с одной стороны, они научились брать на себя ответственность за других, а с другой – имеют непонятный для них самих внутренний барьер при общении с детьми. Например, они заявляют: «Я не знаю, о чём говорить с ребёнком» и чувствуют неестественную напряжённость, играя с собственным ребёнком. Им проще чему-то учить или вовлекать в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы.

Иногда такие люди научаются очень сильно подавлять свои «детские» желания и творческие самопроявления. Вырастают маленькие «роботы».

Поэтому людям, ощущающим в себе действия этой директивы, стоит начать с возрождения ребёнка в себе. Начинать стоит именно с детских желаний: красивой ручки, одежды, фруктов, мороженого...

Третья директива: «Не думай»

В быту выражается в требованиях:

- «не рассуждать, а делать, что приказано»
- «не умничать»
- «не думай об этом, забудь»

Люди, получившие такую директиву, часто испытывают мучительное чувство

«пустоты в голове», когда им надо самостоятельно решить какую-то проблему. Их преследуют головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то они стремятся заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями типа «много думать вредно». Они испытывают глубинное чувство недоверия к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие чувство недоумения «как я мог такое совершить?»

Людам, привыкшим «действовать, а не рассуждать» можно порекомендовать увеличить паузу перед своим действием. Могут помочь занятия медитацией «наблюдатель» - как зритель в кино рассмотрите её как бы саму по себе.

При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса «В какой именно ситуации у меня разболелась голова?» И вы обнаружите те запретные ситуации и темы, думать о которых вам «запрещает» родительская директива.

Четвёртая директива: «Не принадлежи никому, кроме меня...»

- Ты мой единственный друг.
- Ты ведь у меня не такой, как все.
- Всяческое подчёркивание исключительности ребёнка, непохожести на других

Её передают родители, сами имеющие проблемы в общении с другими и видящие в ребёнке «единственного друга». Они подчёркивают его исключительность, непохожесть на других, причём в положительном смысле. С возрастом самооценка ребёнка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя выше других, но в любой компании чувствует себя как бы «отдельно». Причём причины такого ощущения сам понять не может – ведь он делает всё, что бы быть как все.

Став взрослыми, подобные люди обречены чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в тёплую атмосферу родительской семьи, равной которой не найдут.

Полностью такие ощущения уходят лишь в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда чувство солидарности и товарищества замещает прежние инфантильные переживания. Другой вариант освобождения – крепкий и надёжный брак, построенный на чувствах.

Пятая директива: «Не делай сам»

Её смысл расшифровывается так: «Не делай сам – это опасно, за тебя буду делать я»

- Не делай сам – это опасно.
- Не делай сам, подожди меня.
- Без меня получится плохо.
- Успех только со мной

Взрослые, несущие в себе влияние этой директивы, испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого – будь то сочинение, вязание свитера или стирка белья. Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно же не догадываются, что всего лишь послушно следуют родительскому требованию: «не делай сам, подожди меня».

Таким людям можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации, что не позволит им остаться «наедине» со своей директивой.

Шестая директива: «Не будь самим собой».

Она выступает в двух основных вариантах:

- Недовольство полом ребёнка (ждали мальчика, а родилась девочка)
- Высказывания типа:
- «Будь похожим на ...»
- «Стремись к идеалу»
- «Почему твой друг это может, а ты – нет?»

Скрытый смысл этой директивы – вызвать неудовлетворённость своим нынешним состоянием и мотивированный завистью, что «чужое всегда лучше», убежать от самого себя в поисках лучшей доли. А таким ребёнком, как известно, очень легко управлять.

Взрослый человек, несущий в себе подобную директиву, постоянно неудовлетворён собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: «Критичен к себе более, чем к другим». И понятно почему. Такие люди живут в состоянии постоянного внутреннего конфликта.

Итоги:

Может быть, вы увидели в описании директив кое-что про себя и первым вашим внутренним побуждением было оправдать своих родителей.

Если вы ожидаете, что родители своей властью отменять одни директивы и дадут новые, «лучшие», то вы до сих пор пребываете в инфантильной зависимости и стремитесь жить по указке других.

Просто допустите, что с данного момента именно вам принадлежит право сделать выбор – делать или не делать что бы то ни было.. каждый человек имеет право сознательно изменять бессознательные решения, принятые им в детстве.

Советы:

- Все мы, воспитывая своих детей, остаёмся детьми собственных родителей и продолжаем решать задачу своего взросления именно в ходе воспитания детей. Директивы неизбежны, но зависимость от них отнюдь не фатальна.
- Не решать за ребёнка задачу его взросления и освобождать его от собственных бессознательных влияний.

О психологических границах ребенка

Психологические границы человека формируются под воздействием двух факторов: воспитания и окружающей среды.

Поэтому чрезвычайно важно уделять внимание психологическим границам в воспитании ребенка. Помогать ребенку осознавать их, в первую очередь, а затем, устанавливать и выстраивать с другими людьми.

Возьмем младенца. Каковы его проявления? На первый взгляд, он, по сути ничего не делает, только спит, ест и пачкает подгузник. Если же обратить внимание на психологическую сторону вопроса, то уже в младенчестве формируются психологические границы, которые носят пока сугубо телесный характер.

Ребенку важно, чтобы его услышали и поняли. Криком он пытается подать сигнал матери о том, что он испытывает чувство дискомфорта: что, возможно, свет слишком яркий, звук громкий.

Не всегда крик - это какая-то проблема, криком также младенец заявляет о своих потребностях: "Хочу спать" или: "Кушать!". В зависимости от реакции матери, ее чувствительности начинает выстраиваться граница «мать-ребенок». В первый год жизни – это неразлучный тандем с тесной взаимосвязью.

В раннем дошкольном возрасте у ребенка появляется личная территория, личные вещи, многое он стремится сделать сам с помощью проб и ошибок. Примерно с года ребенок «отделяется» от матери. У него уже появляется свое психологическое пространство, нарушение которого он воспринимает враждебно. Например, если силой вытащить ребенка из-под стола, где он прячется от взрослого или лишить его любимой игрушки, отобрав её – то это будет расценено как удар по личности. Дети в этом случае очень сильно переживают.

Уже в возрасте 2-3 лет важно уважительно относиться к личностной территории ребенка.

Начиная с дошкольного возраста на первый план выходят: общение со сверстниками, процесс игры (особенно ролевой), становление привычек, желание поговорить со старшими, с целью узнать новое и найти ответ на заветное «Почему?». Поэтому запрет на игру на площадке: «Не шали», «Не бегай», «Не прыгай», может быть воспринят с негодованием. Ребенку в этом возрасте тяжело понять, почему девочке во время прогулки на площадке можно есть конфету до обеда, а своя мама этого никак не разрешает и за принятие угощения от подружки может поставить в угол.

Это не значит, что ребенку нужно все разрешать, а значит только, что система правил воспитания должна строиться в интересах ребенка, а не против него. В некоторых случаях правило нужно пояснить ребенку, а не требовать слепого подчинения.

Например, в случае запрета с конфетой пояснение: "У этой девочки мама плохая, она делает неправильно" - неверное.

Здесь больше подошло бы пояснение: "В нашей семье другие правила, мы не едим конфеты до обеда. Зато мы каждое воскресенье ходим гулять всей семьей." То есть подчеркнуть, что в каждой семье могут быть свои правила, и это нормально, а также обратить внимание на то, что правила разные, и они устроены в интересах семьи. Чтобы так говорить, конечно, нужно вначале самостоятельно основательно разобраться и проанализировать, а действительно ли, правила такие уж логичные и полезные для ребенка? Или они высосаны из пальца? Или просто взяты под копирку из правил вашей семьи?

В этот же период у ребенка могут появиться свои собственные потребности во сне, в еде, в отдыхе – порой ребенка трудно заставить лечь спать в удобное для взрослого время, или если ребенок не хочет есть, то он тоже не будет это делать.

В эти моменты детей может очень возмущать то, что мы хотим заставить их подчиниться нам, и сделать все так, как удобно нам – взрослым. Нужно помнить, что уже до школы у ребенка формируются ценности, предпочтения, личные вкусы – всё это нередко становится поводом для конфликтов в подростковом возрасте.

Очень важно принимать своего ребенка любым, во всех проявлениях и во всем его поддерживать. Если вдруг у него что-то не получилось, то и тут нужна поддержка: нужно объяснять ребенку, в чем его ошибка, говорить одобряющие и вдохновляющие слова поддержки "У тебя все получится", "Ты очень умный(добрый/красивый и т.д.)", почаще повторять, что Вы его любите. Нужно быть "за" ребенка, а не против, чтобы ни случилось. Это залог психологического комфорта.

В любом из описанных выше возрастов мы должны быть вместе и рядом со своим ребёнком, он нуждается в нас. При этом помнить, что каждый возраст уникален и имеет свои возрастные особенности. Поэтому очень важно правильно подобрать форму сотрудничества с ребёнком с учетом его индивидуальных качеств. Всегда, во все возраста с уважением относиться к его личностному пространству, времени, привычкам.

Нужно попробовать стать для ребенка другом и союзником, а не врагом. Задача родителя должна заключаться в том, чтобы не оберегать ребенка от всех трудностей, а научить его справляться с ними. Главное для родителя - найти баланс. Слишком опека и все запрещать – это две крайности и нарушения психологических границ.

Удачи вам в выстраивании психологических границ с Вашим ребенком!

Упражнение «Колесо семьи»

Уважаемые родители предлагаю вам, заполнить секторы нашего колеса.

Каждый сектор, обозначает семейный критерий, который непосредственно влияет на развитие ребенка.

Когда мы выполнили шаблон Семейного колеса, предлагаю вам перенести выбранные критерии к себе на листок.

Ваша задача, оценить состояние каждой из категории на данный момент времени по 10-бальной системе, где 1 соответствует полному неудовлетворению в определенном секторе, 10 – полное удовлетворение.

Семейная жизнь-это не один сектор.

Семейный баланс – это удовлетворённость семьи в том виде, как она есть. Она разнообразна, не нужно её сводить к гладким и красивым секторам.

Нет смысла в погоне уделять каждой сфере равное количество времени. Нужно уделять столько, чтобы вас не беспокоила эта область, а в идеале – радовала.

Баланс – это когда вы удовлетворены всеми сферами жизни и их динамикой. Удовлетворены – означает, что вы довольны ситуацией на сегодня, и темпом её развития. Если вы расстроены текущей ситуацией, то отметьте для себя на какие категории нужно обратить внимание.

Практические рекомендации:

Стиль семейного воспитания — это наиболее характерные способы отношения к ребенку родителей, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия, которые выражаются в своеобразной манере словесного обращения и взаимодействия.

Гиперопека.

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия воспитания	Рекомендации родителям и педагогам
--	----------------------------------	------------------------------------

1. Несамостоятельность, неуверенность в себе 2. Избалованность, завышенная самооценка 3. Ожидание внешней помощи 4. Безответственность, несобранность, невнимательность, неусидчивость 5. Зависимость от оценок других 6. Ранимость, чувствительность	1. Запозывание социальной зрелости 2. Формируется чрезмерное преувеличение собственной значимости 3. В переходном возрасте – наибольшее число нервных срывов или нарушений поведения («восстание» против родительской опеки) 4. Эгоизм, стремление к легкой жизни, ожидание внешней помощи 5. Иногда проявляют тревожность, беспомощность, ранимость. 6. Возможно развитие зависимого поведения (алкоголизм, наркомания)	Родители не должны вмешиваться в дела ребенка (учебу, общение с друзьями, интересы). Родителям следует предоставить ребенку возможности выбора, позволить ему увидеть последствия собственных правильных и неправильных действий. Родителям необходимо допускать изменение и обсуждение своих требований.
--	---	---

Сверхконтроль.

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия стиля воспитания	Рекомендации родителям и педагогам
Возможны два варианта поведения ребенка в зависимости от особенностей личности: 1. Отсутствие инициативы, нерешительность, робость, зажатость (подавленная личность) 2. Упрямство, своеволие, отклоняющееся поведение, стремление к признанию и самоутверждению (протестующая личность)	1. Низкая самооценка, ребенок хорошо знает свои слабые стороны и игнорирует сильные 2. Повышенное стремление к признанию, самоутверждению. 3. Возможна неуправляемость, агрессивность, вспышки грубости	Родителям следует отказаться от излишнего контроля во всех сферах жизни ребенка, развивая у него самостоятельность. Взрослым необходимо быть открытыми для обсуждения семейных правил, предоставить ребенку право выбора.

Эмоциональное отвержение.

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия стиля воспитания	Рекомендации родителям и педагогам

Возможны два варианта поведения ребенка в зависимости от особенностей личности: 1. Отсутствие инициативы, нерешительность, робость, зажатость (подавленная личность) 2. Упрямство, своеволие, отклоняющееся поведение, стремление к признанию и самоутверждению (протестующая личность)	1. Низкая самооценка, ребенок хорошо знает свои слабые стороны и игнорирует сильные 2. Повышенное стремление к признанию, самоутверждению. 3. Возможна неуправляемость, агрессивность, вспышки грубости	Родителям следует отказаться от излишнего контроля во всех сферах жизни ребенка, развивая у него самостоятельность. Взрослым необходимо быть открытыми для обсуждения семейных правил, предоставить ребенку право выбора.
--	--	--

Неустойчивый стиль

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия стиля воспитания	Рекомендации родителям и педагогам
1. Повышенная тревожность 2. Импульсивность 3. Неуверенность 4. Скандалы, истерики 5. Проблемы в отношениях со взрослыми и сверстниками 6. Ребенок не знает, какую реакцию у родителя вызовет его сегодняшний поступок и он сам	1. Не формируется самоконтроль и чувство ответственности 2. Снижена социальная адаптация 3. В сложных ситуациях у человека проявляется агрессия, неуправляемость	Родителям необходимо создать атмосферу стабильности и упорядоченности окружающего мира, предоставить детям четкие ориентиры в оценке поведения. Выработка ясных и конкретных требований к ребенку у обоих родителей.

Либеральный стиль.

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия стиля воспитания	Рекомендации родителям и педагогам
1. Вовлеченность ребенка в асоциальные группы, т.к. у него не развиты психологические механизмы самостоятельного, ответственного поведения в обществе 2. Конфликтные отношения с теми, кто не потакает ему 3. Не способен учитывать интересы других людей 4. Ребенок не имеет собственного мнения	1. Человек не готов к ограничениям и ответственности 2. Чувствует страх и неуверенность, т.к. отношение родителей воспринималось, как отсутствие любви и проявление равнодушия	Родители должны выработать семейные правила и обязанности, которые упорядочат жизнь ребенка и привьют ему навыки ответственного поведения.

Попустительский стиль

Признаки нарушений в поведении ребенка	Возможные последствия стиля воспитания	Рекомендации родителям и педагогам
1. Ребенок ищет выгодные формы взаимодействия с окружающими 2. Не умеет искренне сочувствовать и сопереживать 3. Склонен к проблемному поведению 4. Любит хвастаться, ищет внимания	1. Ребенок не любит умственный и физический труд 2. Не имеет собственного мнения 3. В отношениях с людьми использует угодничество, лесть, подхалимаж	Родителям необходимо вернуться к необходимому родительскому контролю, проявлять интерес к жизни ребенка; оказывать ребенку эмоциональную поддержку и прививать ему чувство ответственности за свою жизнь.