

Как помочь ребёнку справиться с тревогой

Ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и поддержки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть

- 1 Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
- 2 Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
- 3 Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность

человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

К сожалению, как показали исследования специалистов, большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Поэтому важной рекомендацией для оказания помощи тревожному ребенку является самоанализ родителями своего педагогического воздействия на ребенка и своих побудительных мотивов в общении с ним. Кроме того родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и учителей.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

1 Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Проявляйте искреннюю заботу о нем, и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями (неудачами).

2 Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения. Если это будет делать не медсестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещё и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

3 Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатами, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» – взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.
- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
- У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Подростковая агрессия, её причины и последствия

Агрессивный подросток - как часто мы слышим это словосочетание.

Конечно же, следует различать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия — проявление агрессивности в деструктивных действиях, целью которых является нанесение вреда тому или иному лицу. Агрессивность — свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.

Нередко, защищая себя или самоутверждаясь, подросток проявляет агрессию. Конечно, прежде всего, необходимо выяснить причину агрессии. Их может быть достаточно много. Часто она возникает из-за чрезмерных требований взрослых. Это происходит, когда в семье культ запретов. Еще агрессия может быть следствием невыполненных желаний ребенка. Поэтому необходимо требования ребенка мягко, но решительно ограничивать в разумных пределах. А чтобы избежать конфликта можно попробовать перевести его активность в мирное русло. И естественно, агрессия может быть следствием обиды или ущемленного самолюбия. И необходимо заметить, что агрессия и агрессивность могут брать своё начало в семье.

Как вести себя с агрессивным подростком?

- ◆ Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.
- ◆ Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свой гнев без причинения вреда окружающим.
- ◆ Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нём вспышек гнева и не стройте планы мести.
- ◆ Сделайте всё, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

Считается, что основания развития и закрепления агрессивного поведения следует в первую очередь искать в том, как родители воспитывали своих детей в первые годы жизни, а также и в более поздние периоды, включая и собственно подростковый возраст.

Важным условием развития агрессии является не только социальное научение как таковое, но и фрустрация, возникающая при отсутствии родительской любви и при постоянном применении наказаний со стороны либо одного, либо обоих родителей.

Предупреждение и искоренение агрессивного поведения может быть осуществлено двумя путями: либо надо оставлять без подкрепления, без награды, либо за них надо активно наказывать. Если родители не обращают внимания на агрессивное поведение, оставляя его без подкрепления, и если в то же время ребёнок совершает

позитивные действия, которые подкрепляются, то остающееся без подкрепления агрессивное поведение постепенно угасает.

В случае, когда речь идет о подростковой агрессии, то игнорирование агрессивного поведения как способ предупреждения и «снятия» агрессии вызывает сомнение и даже настораживает. Игнорирование актов подростковой агрессии чревато опасными последствиями и может вести к дальнейшему закреплению агрессивного поведения, превращения его в привычную форму поведения личности.

Это связано с тем, что если родителями проигнорированы акты агрессии маленького ребенка, то в силу замкнутости его круга общения на семью оно действительно останется неподкрепленным. Если же родители игнорируют акты агрессии подростка, то оно не обязательно остается неподкрепленным, так как круг общения подростка уже не ограничивается семьей — подкрепление может быть найдено на стороне. В том числе, например, и в виде одобрения сверстниками агрессии против «неправильных (несправедливых) действий родителей». А кроме того, в силу выраженной в подростковом возрасте тенденции, поведенческой особенности — пробовать социальные нормы и правила «на прочность» и через это определять границы допустимого в своем поведении — отсутствие реакции взрослых на акты агрессивного поведения уже само по себе может стать позитивным подкреплением агрессии.

Активное наказание, как уже было отмечено ранее, также рассматривается в качестве способа торможения и коррекции агрессивного поведения. Однако заторможенные таким способом агрессивные реакции не обязательно исчезнут вовсе и могут проявиться в ситуациях, где угроза наказания слабее.

Выбор агрессором жертвы в значительной степени обусловлен тремя факторами:

- 1) силой побуждения к агрессии;
- 2) силой факторов, тормозящих данное поведение;
- 3) стимульным сходством потенциальной жертвы с фрустрировавшим фактором.

Кроме того, между строгостью наказания, как было показано экспериментально, и уровнем агрессивности детей существует, положительная зависимость. Эта зависимость распространяется и на случаи, когда наказание является реакцией родителей на агрессивное поведение ребенка, то есть используется в качестве воспитательной меры, направленной на снижение агрессивности и формирование неагрессивного поведения ребенка. Было обнаружено, что те дети, которые подвергались со стороны родителей строгим наказаниям, проявляли в поведении большую агрессию. Более того, в результате одного из исследований было установлено, что суровость наказания, применявшегося к детям, когда им было 8 лет, коррелировала с агрессивностью их поведения в 18- и 30-летнем возрасте. В другом исследовании было показано, что наименее агрессивные 18-летние юноши были как раз из числа тех, кого в 8-летнем возрасте родители хотя и наказывали, но умеренно, не строго. Общий вывод исследований заключается в том, что когда родители слишком сурово или слишком снисходительно относятся к агрессивности своих сыновей, тогда

эти мальчики в позднем подростковом возрасте склонны к большему проявлению агрессии, чем их сверстники.

Исследования показывают, что агрессивные и неагрессивные подростки имеют различную степень привязанности к родителям и близости с ними. В целом было установлено, что у неагрессивных подростков идентификация с собственными родителями выражена сильнее, чем у агрессивных. В целом, как установлено в исследованиях, негативное отношение к матери является важным показателем общего неблагоприятного развития личности.

Формирование неагрессивного поведения личности связано не только с механизмами отсутствия подкрепления или активного наказания, но и обязательно (и может быть, даже в первую очередь) с активным социальным научением неагрессивным формам поведения, конструктивным способам разрешения противоречий и реализации желаний и стремлений. Ведь как установлено, наиболее выраженные различия между агрессивными и неагрессивными детьми обнаруживаются не в личностном предпочтении агрессивных альтернатив, а в незнании конструктивных решений.

Половые различия развития агрессии у подростков

Внутри подросткового возраста как у мальчиков, так и у девочек существуют возрастные периоды с более высоким и более низким уровнем проявления агрессивного поведения.

Так, установлено, что у мальчиков имеются два пика проявления агрессии: 12 лет и 14—15 лет. У девочек также обнаруживаются два пика: наибольший уровень проявления агрессивного поведения отмечается в 11 лет и в 13 лет.

Сравнение степени выраженности различных компонентов агрессивного поведения у мальчиков и девочек показало, что у мальчиков наиболее выражена склонность к прямой физической и прямой вербальной агрессии, а у девочек — к прямой вербальной и к косвенной вербальной. Таким образом, для мальчиков наиболее характерно не столько предпочтение агрессии по критерию «вербальная—физическая», сколько выражение ее в прямой, открытой форме и непосредственно с конфликтующим. Для девочек же характерно предпочтение именно вербальной агрессии в любых ее формах — прямой или косвенной, хотя косвенная форма оказывается все-таки более распространенной.

Развитие различных форм агрессии

В исследованиях было показано, что если у 10—11-летних подростков преобладают проявления физической агрессии, то по мере взросления у подростков 14—15 лет на первый план выходит вербальная агрессия. Это, однако, не связано со снижением проявления физической агрессии с возрастом. Максимальные показатели проявления всех форм агрессии (как физической, так и вербальной) обнаруживаются именно в 14—15 лет. Но динамика роста физической и вербальной агрессии по мере взросления неодинакова: проявления физической агрессии хотя и увеличиваются, но

незначительно. А вот проявления вербальной агрессии растут существенно более быстрыми темпами.

Структура проявления различных форм агрессии обусловлена одновременно как возрастными, так и половыми особенностями. В раннем подростковом возрасте у мальчиков доминирует физическая агрессия, а у девочек она выражена незначительно — они отдают предпочтение вербальной форме проявления агрессии.

Однако, как показывают исследования, уже в возрасте 12—13 лет как у мальчиков, так и у девочек наиболее выраженной оказывается такая форма проявления агрессии, как негативизм. Напомним, что под негативизмом в концепции агрессии/враждебности Басса-Дарки понимается оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета, которая может проявляться как в форме пассивного сопротивления, так и в форме активной борьбы против действующих правил, норм, обычаев.

Второе место по частоте встречаемости в указанный возрастной период у мальчиков занимает физическая агрессия, а у девочек — вербальная.

В более старшем возрасте (подростки 14—15 лет) у мальчиков доминируют негативизм и вербальная агрессия (которые представлены практически одинаково), а у девочек — вербальная агрессия. Физическая агрессия в этом возрасте не является доминантной формой проявления агрессии уже и у мальчиков. Следует отметить также, что, независимо от возраста, у мальчиков все формы агрессивного поведения выражены больше, чем у девочек.

Агрессивность и конфликтность

Иногда понятие «агрессивность» употребляется как синонимичное с понятием «конфликтность». Такое смешение понятий осуществляется как бы не случайно, а на том основании, что в исследованиях выявляются корреляционные связи между агрессивностью и конфликтностью, а также однотипные корреляции обоих этих понятий с рядом других личностных свойств (наступательность, вспыльчивость, обидчивость, нетерпимость и др.).

Однако наличие таких корреляционных связей на самом деле еще не дает оснований для отождествления понятий. Необоснованность такой логики видна хотя бы из следующей простой аналогии. Рост и вес человека коррелируют между собой, также обе эти характеристики имеют однотипные корреляции с рядом других параметров (например, с качеством питания ребенка). Но все это не дает нам оснований считать, что рост и вес — это одно и то же, что эти понятия синонимичны.

С содержательно-психологической точки зрения понятия «агрессивность» и «конфликтность» обозначают различные психологические феномены.

Для понимания подростковой агрессии важное значение имеет не только рассмотрение самой по себе самооценки личности, но и анализ соотношения самооценки и внешней оценки, которая дается референтными лицами, например учителями или сверстниками. Если самооценка не находит должной опоры во внешнем

социальном пространстве, если оценка подростка значимыми лицами из ближайшего окружения всегда (или преимущественно) ниже его самооценки, то эта ситуация, несомненно, должна рассматриваться как фрустрирующая. При этом здесь фрустрация касается не чего-то второстепенного, так как блокируется одна из базовых, фундаментальных потребностей личности, каковой, несомненно, является потребность в признании, уважении и самоуважении. И как любой фрустратор, эта ситуация может провоцировать проявление агрессии. Хотя ортодоксальные сторонники фрустрационной теории агрессии сказали бы в этом случае более категорично: такая ситуация не просто может, но явно будет приводить к агрессии.

Специальные исследования, проведенные по этому поводу, показали, что действительно подростки, чья самооценка находится в конфликте с внешней оценкой социума (оценка ниже и не соответствует самооценке), значимо отличаются от своих сверстников более высокими показателями агрессии. Наиболее существенные различия обнаруживаются по уровню выраженности косвенной агрессии и негативизма. Однако, кроме того, подростки с конфликтным соотношением самооценки и внешней оценки имеют также и более высокий уровень таких форм агрессии, как раздражительность, физическая агрессия и обида.

Форум в рамках Родительского университета
«Мой ребёнок – старший школьник»
Подготовка старшеклассника к будущей семейной жизни

Добрый день, уважаемые родители!

Сегодня я хочу поговорить о семье и о подготовке юношей и девушек к семейной жизни. Важнейшим аспектом семейного и нравственного воспитания подрастающего поколения в настоящее время является организация подготовки молодёжи к семейной жизни. Существует настоятельная необходимость формирования у молодёжи системы представлений о нравственно-психологических основах семьи и брака, регуляции поведения в брачно-семейных отношениях.

Основная часть.

Семья – не просто ячейка общества, как принято говорить. Это маленькое «государство» со своим уставом. Семья – это место, откуда всё начинается: воспитание, передача традиций и ценностей, приобщение к социуму, обучение морали и нравственным принципам, в соответствии с которыми нужно жить. Семья ассоциируется в первую очередь с родителями. Именно они играют главную роль в жизни каждого ребенка, дают путевку в будущее, воспитывают в нем доброту, человечность, тактичность, помогают развить эмпатию. Понимание того, что человек имеет крепкую семью, дает уверенность, силу.

Немаловажное влияние на развитие представлений о нравственно-психологических основах семьи оказывают братья и сестры. Старшие дают чувство эмоциональной защищенности, комфорта. Легче происходит познание окружающего мира и выстраивание контакта с людьми. Младшие также играют большую роль, так как по отношению к ним старший ребенок проявляет заботу, опеку, доброжелательность, оказывает внимание, помощь, демонстрирует человечность, дает чувство защищённости, любовь и тепло.

Являясь важнейшей составляющей общества, современная семья переживает ряд трудностей. За последние годы отмечается увеличение числа незарегистрированных браков, увеличение количества разводов и неполных семей, снижение рождаемости.

Многие проблемы современной семьи и общества находятся не только в материальной сфере. Они связаны с ценностными ориентирами и культурой общества, отдельной личности (психологическая, нравственная, правовая и гендерная культура), с уровнем образования и воспитания. Анализ причин кризиса молодой семьи указывает на отсутствие готовности молодых людей к ответственному выполнению обязанностей супругов и родителей, на недостаток необходимых знаний и умений для конструктивной реализации актуальных потребностей, успешного общения и совместной деятельности в ближайшем окружении. Поэтому основное внимание должно быть уделено повышению нравственного уровня молодежи.

Для эффективного выполнения будущих семейно-брачных ролей молодые люди должны получить определенные знания, умения и навыки в области семейной жизни. Необходимо в целом утвердить потребность человека в семье; осознание молодыми людьми ценности семьи, ее роли в обществе и значения для развития личности; сформировать психологическую готовность иметь детей и стремление их правильно воспитать.

В воспитании будущего семьянина огромная роль принадлежит, конечно же, семье. «Для того чтобы семья могла эффективно решать задачу подготовки достойной смены, она должна учить ребенка этому еще с колыбели» – утверждал В.А. Сухомлинский.

Согласны ли вы с мнением авторитетного педагога? (*Ответы родителей*).

Родители воспитывают детей в соответствии со своими ценностными ориентациями, прививая им свои стереотипы полового и супружеского поведения. Но, оказываясь вне влияния родительской семьи и приобретая собственный опыт, молодые люди сталкиваются с иной ситуацией, которая разрушает сформированные стереотипы. Возникает противоречие: идеального и реального, установок на супружество старшего поколения и молодежи. При вступлении в брак они меняются под воздействием реальной практики совместной жизни до рождения ребенка, а затем, после появления детей. Возникает целая система противоречий между возникшими представлениями о супружестве на этапе первичной социализации личности и теми требованиями, с которыми она сталкивается в своей дальнейшей личной жизни.

Рассматривая влияние семьи на формирование брачных установок, выделяют следующие факторы, способствующие формированию неадекватных брачно-семейных установок:

- аморальное поведение родителей (алкоголизм, девиантное поведение);
- неполный состав семьи;
- недостаточный уровень знаний и навыков родителей по воспитанию детей;

- наличие негативных отношений между родителями;
- конфликтность отношений в семье;
- вмешательство со стороны родственников в дела семьи и воспитание детей.

Воспитание будущего семьянина во многом зависит от образа жизни и поведения родителей. Характер воспитания в родительской семье в значительной степени предопределяет облик будущей семьи, детей. При этом большое значение для формирования качеств семьянина имеют структура семьи, материально-бытовые условия, личностные качества родителей, характер отношений в семье, духовно-нравственные интересы ее членов.

Крепкая и дружная семья – это маленький кирпичик надежного фундамента здорового социума. Ценности – это стены маленькой ячейки общества, это правила и нравственные принципы, устои, традиции, по которым она живет, которые старается не нарушать.

Предлагаю вам «расшифровать» содержание важных семейных ценностей.

Правдивость (Честность в отношениях – основа всего. Без нее не получится создать крепкий и надежный тыл. Необходимо почитать любое ее проявление, здраво воспринимать критику, ибо в другой раз вы не услышите правды в свой адрес).

Гибкость (Очень важно проявлять лояльность, чтобы избежать ненужных ссор и распрей).

Сплоченность (Членам семьи нужно иметь личное пространство и свободу для различного рода деятельности. Но каждый должен четко знать, что он имеет крепкую семью, в которую всегда может вернуться. Чтобы быть одним целым, необходимо вместе проводить досуг, встречаться с родственниками).

Прощение (Нужно уметь прощать, не обижаться по пустякам. Жизнь настолько коротка, чтобы тратить ее на ненужные, отнимающие энергию, время и силы ссоры).

Щедрость (Нужно с детства учить детей отдавать, не требуя взамен. Это и есть закладка таких ценных качеств, как эмпатия, чувствительность, тактичность, сопереживание, человечность и так далее. Ведь если этого не дать крохе в начале его жизненного пути, он потом не восполнит пустоту души).

Традиции (У каждой они разные. Одни ежегодно посещают могилы дедов, собираясь с родственниками со всех концов света. Другие традиционно празднуют постоянно день рождения сына на природе с палатками. Третьи каждую пятницу устраивают домашний кинотеатр с попкорном. Важно прививать с детства заинтересованность в предках, учить их почитать и помнить. Можно вместе составить дерево жизни - нужно знать своих предков, свои корни).

Любопытство (*Нужно вовремя замечать и удовлетворять любопытство ребёнка, помогать ему познавать мир*).

Общение (*Очень важная ценность в каждой семье. Нужно говорить всегда и обо всем. Общение формирует доверие, на котором все держится*).

Ответственность (*Она появляется с возрастом, но прививать ее ребенку необходимо с детства. Начиная с уборки игрушек, поддержания порядка в комнате, ухода за домашним животным и так далее. Ребенку легко будет идти по жизни, обладая этим бесценным качеством*).

Семейные ценности, благоприятный климат, сложившиеся моральные принципы и устои формируют у молодых людей образ будущей семьи. Крепкий тыл будет обеспечивать здоровое эмоциональное и физическое развитие каждого участника семьи: жены, супруга, детей.

Рождение собственного ребёнка – одно из самых значительных событий в жизни человека. С появлением новорождённого меняется образ жизни, насыщаются новыми красками взаимоотношения в семье и с окружающим миром. Человек приобретает новый социальный статус, так как общество делегирует ему полномочия воспроизводства, воспитания и преемственности поколений. Формирование у старшеклассников готовности к семейной жизни подразумевает становление ответственного отношения к родительству.

Как бы нам ни хотелось, чтобы понятие «целомудрие» заняло свое почетное место в списке жизненных и моральных ценностей, выпущенный в свое время из бутылки Джинн – вседозволенность и безответственность – уже сделали свое дело, захватив в плен души молодого поколения. Молодёжные и подростковые сериалы с примитивным показом отношений между полами, навязчивая сексуальная информация Интернета стимулируют не только любопытство, но и преждевременное формирование либидо. Раннее начало половой жизни, с которым связаны весьма серьезные проблемы – подростковая беременность, инфекции, передающиеся половым путем, разочарование в любви, фригидность, – объясняются многими причинами. Риск раннего начала половой жизни выше там, где существует эмоциональная разобщенность членов семьи, где подростку недостает внимания, тепла, любви, понимания, где его возрастные или личностные особенности возводятся в степень семейного конфликта. Итогом таких отношений может стать неадекватная самооценка подростка.

Так, одной из причин раннего вступления в сексуальные отношения является заниженная самооценка девочки, когда она считает себя непривлекательной для противоположного пола. Именно такие девочки в три раза чаще, как показывают исследования, вступают в ранние интимные отношения, доказывая себе и

окружающим – «не такая уж я дурнушка, на меня тоже обращают внимание». И такого «внимания» становится все больше и больше, ведь молва делает свое дело. Поэтому очень важно, чтобы наши девочки научились любить себя и своё тело, зная о том, что природа заложила в каждую женщину свою изюминку.

В воспитании женской самодостаточности велика и роль отца. Отец не должен стесняться своей отцовской любви, пусть он балует свою дочку вниманием, делает комплименты, восхищаясь её женственностью. Именно из «папенькиных дочек» вырастают девушки, знающие себе цену, идущие по жизни с гордо поднятой головой.

Исследователи утверждают, что мальчики с завышенной самооценкой в два раза чаще вступают в интимные отношения, чем их сверстники, адекватно оценивающие себя. Следовательно, родители должны во что бы то ни стало помочь и дочке, и сыну сформировать адекватную самооценку.

В мальчике должно быть воспитано бережное отношение к женщине, маме, бабушке, воспитательнице, учительнице, девочкам. Здесь важен пример отца, его отношение к жене. Активные занятия спортом помогают мальчикам сублимировать сексуальную энергию, переводя её в другой вид энергии. Помогите мальчику найти «его» вид спорта и тренера, который помог бы ему стать мужчиной.

Ответственности за свои поступки подросток в первую очередь должен учиться в семье. Пример родителей, их жизненная позиция определяют во многом поступки сына. Главная цель воспитания мальчика – воспитание ответственного поведения. Как бы ни пытались наши взрослеющие дети показать свою независимость, они хорошо понимают, что наша любовь, жизненный опыт им очень необходимы. Вот, что по этому поводу думают подростки: «Мне нужен тот, кто без всякой критики может спокойно выслушать и помочь мне разобраться в себе самом. Мне нужны любящие руки, которые бы успокоили меня. Мне необходимо место, где бы я мог поплакать. И мне нужен человек, который будет всегда рядом. Кроме того, мне нужен тот, кто ясно и громко скажет: «Остановись!» Но люди не должны мне напоминать о моих глупостях и читать нотации. Я сам о них знаю». Поэтому родительская любовь и мудрость должны стать главными помощниками в перемещении по трудной лестнице взросления наших детей, которым так хочется побыстрее стать взрослыми.

Заключительная часть.

Надеюсь, что сегодняшний разговор был для вас полезен и ещё раз доказал вам, насколько важен личный пример в воспитании детей, особенно в подготовке их к будущей семейной жизни. Ведь мы очень хотим, что жизнь в семье наших детей была счастливой и гармоничной.

Предлагаю Вам памятку «Десять правил семейной жизни» (Приложение 1). Семья – это наш с вами очаг, в котором горит огонек надежды. И чтобы он не погас, и нам всегда было где отогреться, нужно его поддерживать. И делать свой личный вклад в виде безусловной любви, терпения, уважения и понимания.

Семья – это то, что удержит нас в шторм,
Ведь ей не страшны брызги жизненных волн,
Укроет от стужи и в дождь защитит.
Семья – наша крепость и верный наш щит.
Семья – это дети и брачный союз.
Что может сильнее быть таких прочных уз?
Здесь каждый понятен и очень любим,
По-своему дорог и незаменим.
Желаем вам быть настоящей семьёй,
Ведь здорово, если родные – с тобой!
Желаем единства всегда и во всём,

И счастье наполнит пусть ваш дружный дом! Если после сегодняшней информации у вас возникли вопросы, вы можете обратиться за дополнительной консультацией к педагогу-психологу нашей школы.