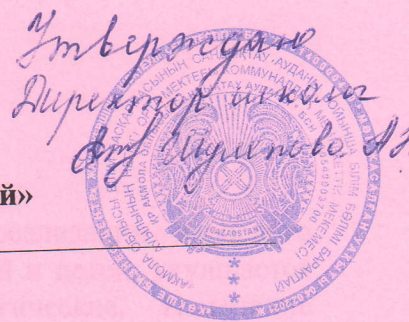


КГУ «Основная средняя школа села Баракпай»



Проект
«Семейный клуб»
«Организация взаимодействия с родителями как
участниками образовательных отношений»

Зам.директора
по воспитательной работе:
Ковальчукова Елена Григорьевна

Пояснительная записка

Родительская компетентность очень важная часть самореализации взрослого человека. Возрастает количество социально незащищенных родителей и детей, ухудшается состояние здоровья детей, как физическое, так и психологическое. Изменение социокультурной ситуации требует совершенствования форм и методов психолого-педагогического сопровождения семьи, которые могли бы удовлетворить запросы родителей, как в информационном, так и в организационном плане, а также могли бы способствовать становлению родительской компетентности.

Не зависимо от типа семьи, будь она полной, неполной, многодетной или малообеспеченной семьей, с ребенком или родителем инвалидом, мы должны взаимодействовать сообща, сотрудничать.

Компетентный родитель понимает, насколько важно, несмотря на все трудности, занятости, напряжение, быть вовлеченным во все процессы ребенка, давать ему возможность решать, уважать его мнение, наставлять, быть лояльным. Любовь, в которой они так нуждаются, способность понять потребности ребенка для удовлетворения их.

Особо ценным является утверждение, что педагогическая компетентность родителей выступает залогом развития социально-значимых качеств личности ребенка, удовлетворения его жизненных, социальных, духовных потребностей, эмоционального благополучия в условиях семьи.

Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психических проблем и комплексов. Для ребенка семья, это целый мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. Будучи ее членом, ребенок вступает в определенные отношения с родителями, которые могут оказывать на него как положительное, так и негативное влияние. Вследствие этого ребенок растет либо доброжелательным, открытым, общительным, либо тревожным, грубым, лицемерным и лживым. К сожалению, иногда через родителей к детям идет отчаяние, неверие в будущее. В современном мире часто не хватает времени многим родителям на общение с детьми в силу занятости, они не хотят слышать своих детей, некоторым не хватает знаний или уверенности в том, что они правильно воспитывают своего ребенка. И кто как не школа может помочь родителям в такой ситуации. Одной из наиболее эффективных форм сотрудничества с родителями является родительский клуб.

В ходе взаимодействия с родителями содержание работы клуба может корректироваться. Результаты работы клуба не видны сразу, они будут проявляться в течение всего школьного обучения. Работа детско-родительского клуба должна стать составной частью системы образования и воспитания детей в школе. Заседания родительского клуба не только оптимизируют детско-родительские отношения, но и способствуют сближению родителей и ребенка в эмоциональном плане и приоткроют родителям дверь в «секретный» мир детей. В результате неформального общения детей и взрослых будет создана не только внутрисемейная, но и межсемейная дружеская атмосфера, что послужит раскрытию творческих способностей детей и взрослых.

Актуальность проблемы: обусловлена возможностями для заинтересованных родителей обсудить в системе с квалифицированными педагогами и психологами независимой сторонней организации в комфортной обстановке волнующие их проблемы, а также выслушать точки зрения других родителей, обогатив свой родительский опыт. Воспитание подрастающего поколения в современном обществе является предметом особой заботы. В законе «Об образовании» определяется, что «Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка». Таким образом, признание

государством приоритета семейного воспитания, требует иных взаимоотношений и образовательного учреждения, а именно сотрудничества, взаимодействия и доверительности.

Сотрудничество – это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие - предоставляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется с помощью общения. Школа и семья должны стремиться к созданию единого пространства развития ребенка. Современные тенденции в развитии школьного образования объединены одним важным и значимым критерием - его качеством, которое непосредственно зависит от уровня профессиональной компетентности педагогов и педагогической культуры родителей. Достичь высокого качества образования воспитанников, полностью удовлетворить запросы родителей и интересы детей, создать для ребенка единое образовательное пространство возможно только при условии разработки новой системы взаимодействий ОУ и семьи. Модель социального партнерства ОУ и семей школьников понимается как процесс межличностного общения, результатом которого является формирование у родителей осознанного отношения к собственным взглядам и установкам в воспитании ребенка. В современных исследованиях под партнерством понимают взаимовыгодное конструктивное взаимодействие, характеризующееся «доверием, общими целями и ценностями, добровольностью и долговременностью отношений, а также признанием ответственности сторон за результат». Эффективность работы ОУ зависит во многом от конструктивного взаимодействия и взаимопонимания между педагогическим коллективом школьного учреждения и родителями. Данный проект нацелен на изменение самой философии взаимодействия школы и семьи: с одной стороны, ОУ становится учреждением комплексной поддержки и содействия развития родительской компетентности, с другой стороны, сотрудничество между родителями и ОУ рассматривается как обязательное условие обеспечения полноценного развития ребенка. В процессе реализации проекта происходит переход от понятия «работа с родителями» к понятию «взаимодействие»; идет поиск совместного языка контакта и взаимопонимания, признание сильных и слабых сторон друг друга.

Гипотеза: совместная инновационная работа по воспитанию и обучению детей позволит создать единое образовательное пространство школы и семьи, а также обеспечить повышение качества образования.

Основная идея проекта: создание и внедрение в образовательный процесс ОУ формы работы с семьями воспитанников, позволяющей установить эффективное и целенаправленное взаимодействие школы и родителей в рамках социального партнерства.

Цель проекта: Повышение компетентности родителей. Построение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников как единого образовательного пространства, в целях полноценного развития каждого ребенка. Активное вовлечение родителей в сотрудничество с педагогами в плане единых подходов к воспитанию и обучению детей.

Задачи проекта:

- *Просвещение родителей по вопросам воспитания и развития школьников.
- *Повышение педагогической компетентности родителей.
- *Формирование установок на активный поиск способов преодоления трудностей воспитания.
- *Формирование рефлексии на собственную систему воспитания в семье.
- *Снижение тревожности у родителей за счет повышения уровня информированности в вопросах воспитания.
- *Формирование позитивного опыта семейного воспитания.
- *Снятие затруднений в детско-родительских отношениях.
- *Пропаганда здорового образа жизни.

Основные направления работы с родителями

Просветительское:

- психолого-педагогическое сопровождение родителей;
- повышение родительской компетентности по вопросам воспитания детей;
- пропаганда семейных ценностей;

Практически-действенное:

- создание условий для полноценного общения, желания обменяться мнением, опытом семейного воспитания для улучшения детско-родительских отношений.

Ожидаемые результаты:

Для родителей:

- *сформированность знаний родителей о росте и развитии своих детей, способах выхода из трудных ситуаций в воспитании;
 - *повышение уровня информированности о мерах превенции и профилактики девиантного поведения детей;
 - *снижение тревожности у родителей;
 - *снятие затруднений детско-родительских отношений;
 - *тесное взаимодействие с коллективом ОУ;
 - *повышение психолого-педагогической компетентности родителей;
- (Оценка методом анкетирования «Опросник родительского отношения»)

Для детей:

- *устойчивая эмоционально-волевая сфера, развитые творческие способности и интеллект;
- *осознание собственной внутренней позиции;
- *адекватная самооценка и уверенность в собственных силах;
- *ощущение комфорта в пространстве взрослых;

Для педагогов:

- *апробация и внедрение инновационных форм работы с семьей и социальными партнерами;
- *повышение активности родителей в педагогическом процессе ОУ;
- *повышение профессионального мастерства педагогов в работе с семьей;
- *совершенствование деятельности клуба образовательного учреждения;
- *установление делового взаимодействия и взаимопонимания между педагогом и семьей.

Деятельность родительского клуба основывается:

- на тесном сотрудничестве и партнерстве с семьями школьников;
- на совместном детско-родительском взаимодействии под руководством педагога;
- на возможности дифференцированного подхода к семье;
- на добровольном участии родителей;
- на активной позиции родителей;
- на планомерности и последовательности проведения мероприятий.

Принципы взаимодействия с родителями

1. Целенаправленность – привлечение всех членов клуба к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений.
2. Плановость, системность – последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным.
3. Дифференцированный подход – взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи.
4. Индивидуальный подход – учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями.
5. Сознательность, активность, дозированность - сознательное отношение родителей к предлагаемым занятиям, получаемой информации.
6. Стимулирование внутренних ресурсов семьи – настрой семьи на самопомощь, путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми.
7. Доброжелательность, открытость, партнерство – объединение усилий школы и семьи для наиболее эффективного взаимодействия.

Членами клуба являются родители (мамы, папы), лица, их заменяющие, любой возрастной категории. В работе клуба могут принять участие руководители, педагоги, дети, представители общественных организаций.

Методология практики: Проект предназначен для родителей детей школьного возраста, образовательных организаций основного образования. Реализуется в течение трех лет. Проект является модульным, родители могут пользоваться правом выбора для себя отдельных модулей и тем. По истечении данного срока тематика клуба начинается вновь с I модуля. Формы организации занятий в родительском клубе: беседы, практикумы, тренинговые упражнения, решение педагогических ситуаций, обсуждение и распространение опыта участников, просмотры и обсуждение видеороликов, анкетирование, работа в парах, работа в группах и другие. Предпочтительное количество участников не более 10 человек. Группа открытая, то есть имеется возможность желающим родителям подключиться к деятельности клуба в любое время. Информация о заседаниях родительского клуба и план работы на год размещается на сайте образовательной организации, а также социальный педагог школы организует оповещение через классных руководителей. Приглашаются родители учащихся.

Продолжительность: реализуется в течение трех лет, девять заседаний в учебном году, занятия проходят один раз в месяц продолжительностью полтора часа.

Содержание курса

Темы и содержание занятий I года обучения

Длительность каждого занятия — 1,5 часа

«Семья и школа – вместе мы сможем многое» (собрание – игра). Определить совместно с родителями основные принципы построения взаимодействия с первоклассниками, сплочение усилий семьи и школы в воспитании и развитии детей, определение уровня контактности родителей с детьми, общение в семье.

Ответы на вопросы участников.

«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» Родительский всеобуч. Как сделать школу вторым домом. Трудности адаптации первоклассников в школе.

Ответы на вопросы участников.

Круглый стол с элементами игры; практикум «Семейные традиции...Важно ли это?». Создать предпосылки для формирования у присутствующих отношения к семье как одной из главных жизненных ценностей. «Обмен» семейными традициями с последующим применением последних во всестороннем развитии и воспитании детей; показать важную роль ценностей в каждой семье; создать ситуацию успеха каждой семье; сплочение родителей и детей.

Ответы на вопросы участников.

Что значит: любить своего ребёнка (диспут). Помочь родителям проанализировать свое родительское поведение, заострить внимание на положительных моментах воспитания ребенка, формах проявления любви к ребенку, рассмотреть положительные и отрицательные стороны воспитательного воздействия родителей на ребенка, вывести формулу успешности выполнения роли родителей, убедить родителей в необходимости щедрых проявлений своей безусловной родительской любви.

Ответы на вопросы участников.

Круглый стол с родителями «Крик детской души: Родители разводятся!!!» Развод родителей - серьезная стрессовая ситуация для любого ребенка, этапы и периоды развода, переживания взрослых, переживания детей, как вести себя: если вы не живете с ребенком, если вы вступили в новый брак, новому партнеру разведенного родителя стоит придерживаться определенной линии поведения.

Ответы на вопросы участников.

«Безопасность ребенка на каждый день» Учимся жить в мире людей. Уроки этики поведения для детей и родителей в летний период. Правила поведения в общественных местах (о терпении и терпимости, сдержанности, самоуважении и вежливости в мире взрослых и детей). Итоги первого года общения. Организация летнего отдыха детей.

Ответы на вопросы участников.

«Проблемы воспитания. Поймите себя и своего ребёнка» Повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по конкретному вопросу воспитания ребёнка в семье; выработка коллективных решений и единых

требований к воспитанию детей, интеграция усилий семьи и педагогов в деятельности по развитию личности ребенка; пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к семьям со стороны родителей; планирование работы совместной деятельности педагогов, учащихся и родителей.

Ответы на вопросы участников.

Диспут «Почему мой ребенок становится трудным?» Трудный ребенок-это ребенок, которому трудно, трудный ребенок глазами взрослых, почему ребенок становится трудным, причины детской неуправляемости, за что мстит ребенок.

Ответы на вопросы участников.

«Школьные оценки.» Рекомендации для родителей. Нормы оценок результатов обучения и развития учащихся, причины затруднений в учебном процессе младших школьников; пополнение знаний родителей по конкретному воспитанию ребенка в семье и школе.

Ответы на вопросы участников.

Итоги года. Организация летнего отдыха детей.

Темы и содержание занятий II года обучения

Длительность каждого занятия — 1,5 часа.

Конференция отцов «Роль отца в воспитании сына» Актуализировать проблему воспитания сына в семье. Дать возможность осознать отцам, что отцовское счастье – высшая ценность; наметить пути, средства и приемы воспитания мальчиков в семье; привлечь отцов к коллективному обсуждению трудных педагогических ситуаций; дать рекомендации отцам, как строить отношения с детьми на основе взаимопонимания; направить усилия отцов на совместную деятельность в жизни классного коллектива.

Ответы на вопросы участников.

«Нет милее дружка, чем родная матушка» (собрание-праздник). Роль матери в воспитании ребенка. Познакомить с условиями успешного семейного воспитания; дать возможность осознать мамам, что материнское счастье – высшая ценность; привлечь мам к коллективному обыгрыванию ситуаций; материнская любовь к ребенку не за что-то, а просто за то, что ребенок есть.

Ответы на вопросы участников.

Свободное время и семейный досуг. Организационно - деятельностная игра. Актуализировать проблему досуга детей предстоящий летний период; побудить родителей и детей к совместному проведению досуга; разобрать и проиграть некоторые виды полезного совместного времяпрепровождения. Итоги года. Организация летнего отдыха детей.

Ответы на вопросы участников.

«Роль семьи и роль школы в воспитании ребенка». Диспут. Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания.

Притча "Ладная семья" (Приложение). Донести до родителей необходимость в:

- создании у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- отношении к ребенку в любом возрасте любовно и внимательно;
- постоянном психологическом контакте с ребенком;

- заинтересованности во всем, что происходит в жизни ребенка.

Ответы на вопросы участников.

«Воспитание ненасилием в семье». Круглый стол. Познакомить родителей с различными видами насилия в семье:

- Со стороны мужа по отношению к жене;
- Со стороны жены по отношению к мужу;
- Со стороны родителей по отношению к детям;
- Со стороны старших детей по отношению к младшим.

Ответы на вопросы участников.

Развивать умение разделять понятия «настойчивость» и «агрессивность». Вопросы для обсуждения за круглым столом. Рекомендации для родителей. Просмотр и обсуждение социального ролика «Не разрушайте мечты детей» .

Ответы на вопросы участников.

Тематическая встреча «Папа, мама, я – здоровая семья». Донести до родителей важность понимания: здоровый образ жизни важен для школьников. Выделить основные компоненты здорового образа жизни школьника: разработка и соблюдение режима дня; правильное питание; физическая нагрузка; организация рабочего места; соблюдение личной и общественной гигиены; Тест для родителей «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым». (Приложение).

Ответы на вопросы участников.

Диспут: «Алкоголь в семье». Донести до сознания родителей, как особенности семейного окружения отражаются на воспитании детей, что в свою очередь может влиять на начало злоупотребления алкоголем. Рассмотрение таких вопросов, как: Алкоголизм носит семейный характер в том случае, если им страдает женщина. Каково детям жить в семье алкоголиков? Какой жизненный сценарий вынесет ребенок во взрослую жизнь, наблюдая за пьяными родителями? Медико-социальные аспекты влияния алкоголизма на детей. Типы поведения, свойственные детям алкоголиков.

Ответы на вопросы участников.

Семинар – практикум «Трудный диалог с учебой, или как помочь своему ребенку учиться». Расширить объем знаний родителей о формах и методах решения возникших проблем с детьми. Выработать совместную программу действий по стимулированию познавательной деятельности учащихся. Выявить проблемы взаимодействия с ребенком по преодолению учебных затруднений. Дискуссия по вопросу «Почему мы хотим, чтобы наш ребенок учился хорошо?» Обмен мнениями по вопросу «Почему у наших детей снижается интерес к учению?» Организация домашнего труда школьника. Атмосфера домашнего задания. Приучение детей к самостоятельности.

Ответы на вопросы участников.

Итоги года. Организация летнего отдыха детей.

Темы и содержание занятий III года обучения

Длительность каждого занятия — 1,5 часа.

Эмоциональное благополучие детей в семье. Пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к своему сыну или дочери со стороны родителей. Познакомить родителей с понятиями «компетентность», «аффект», «стресс». Способствовать формированию компетентности в общении. Помочь родителям понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства детей. Разобрать приёмы, позволяющие ребенку ослабить влияние

стрессовой ситуации на организм и помочь преодолеть эмоциональные трудности. Памятка родителям от ребенка. (Приложение)

Ответы на вопросы участников.

«Человеком быть совсем непросто, или как воспитывать в детях нравственные качества на собственном примере».

Создать условия для понимания значимости нравственного воспитания в семье. Способствовать формированию культуры общения родителей и детей, умения родителей видеть отрицательные моменты в воспитании собственных детей. Методы и условия нравственного воспитания ребёнка в семье. Прочтение и обсуждение "Притча о добре и зле"

Ответы на вопросы участников.

Кнут или пряник? (О поощрениях и наказаниях. Их влияние на детей).

Расширение представлений родителей о влиянии поощрений и наказаний и о разнообразии способов воздействия для коррекции поведения. Рассмотреть причины непослушания. Поощрения эффективны если... Способы заставить ребенка изменить свое поведение в нужную сторону. Наказания эффективны, когда... Заповеди родителям (Приложение)

Учет физиологических и психологических особенностей детей данного возраста в их воспитании. Рассмотрение особенностей физического и психологического развития и их влияние на процесс обучения и воспитания. Происхождение больших изменений в жизни ребенка вследствие физиологических трансформаций. Изменение эмоциональной сферы ребенка. Оказать родителям помощь в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Ответы на вопросы участников.

«Агрессия детей: ее причины и предупреждение». Формировать знания родителей о проблеме агрессивности подростков, умений и навыков как помочь справиться с агрессивным состоянием, научить бороться со своим гневом. Определить причины появления агрессии и дать рекомендации. Портрет агрессивного ребенка. (Приложение)

Ответы на вопросы участников.

Причины детского суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях. Совместно с родителями выявить возможные причины. Признаки и характер детского и подросткового суицида. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком. Психологический смысл суицида. Признаки суицидального поведения. Советы родителям. (Приложение).

Ответы на вопросы участников.

Трудовое участие ребенка в жизни семьи. Его роль в развитии работоспособности и личностных качеств. Определение цели и задач трудового воспитания в семье. Трудовые поручения у ребенка в семье. Труд и его значение в жизни ребенка. Значение примера семьи и школы в воспитании трудовых навыков ребенка. Трудовые усилия ребенка и их оценка в семье и школе.

Ответы на вопросы участников.

Итоги года. Организация летнего отдыха детей.

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.

ТЕСТ "МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?" (ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ)

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
 - непривычная утомляемость
 - зимняя простуда
 - хроническое несварение в желудке.
2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
 - не включаю на полную громкость;
 - в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
 - не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
 - два раза в год
 - каждые 3 -6 месяцев
 - как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
 - частое мытье рук
 - противогриппозная прививка
 - отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
 - ранним вечером
 - с восходом солнца
 - в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
 - каждый час;
 - каждые полчаса;
 - каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине?
 - можно загореть даже в облачный денек
 - если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами
 - смуглым людям не нужна защита от солнца
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
 - отказ от завтрака, обеда или ужина
 - сокращение потребления алкоголя
 - исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.
9. Как правильно дышать?
 - ртом
 - носом
 - ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
 - химическая завивка
 - сушка волос феном
 - обесцвечивание волос.

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),
сложите полученные очки.

8 - 10 баллов - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

5 - 7 баллов - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

4 и меньше баллов - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня Вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ ДЕТЕЙ.

- Не торопитесь баловать меня, Вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях оставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только затем, чтобы просто разозлить Вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксои» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет это в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если Вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если Вы попытаетесь это сделать позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе то же самое.
- Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрека. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смириться с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с Вами.

- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как Вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
- И кроме того, помните, что я Вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...

Заповеди для родителей, любящих своих детей.

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Никто не хочет в ответ на свою правду получить критическое замечание или злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен ее принять, кто может предложить решение проблем или (что не менее ценно) искреннее сочувствие. Дети всегда ждут именно этого от своих родителей, но часто получают противоположную реакцию, которая ведет к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у Вас не получается принять своего ребенка таким, какой он есть, поддержать его в тяжелой ситуации, то он, скорее всего, перестанет быть с вами искренним, потому что он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии. Каждый раз старайтесь обнаружить, в чем истинная проблема Вашего ребенка, и не разрушая его собственного решения, попытайтесь помочь ему решить эту проблему самостоятельно.
2. Учитесь правильно выражать свои эмоции. А значит – не падайте в обморок при каждом удобном (чтобы избежать неудобства) случае, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий Ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым свое бессилие. Родителям, не умеющим управлять своими чувствами, дети часто не говорят правду, чтобы не присутствовать при их бурных реакциях. Если же взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщают Вам о нем, но сделают все, чтобы скрыть от Вас правду. Грубому, резкому человеку не говорят правды, боясь нарваться на его грубость или резкость. И меньше всего хочется выслушивать резкие слова и замечания от близких людей. В результате родители узнают правду самыми последними, и как правило, только тогда, когда они уже ничего не смогут исправить.
3. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, не демонстрируйте ему однозначно несбыточных ожиданий. Ребенок скрывает плохие отметки, потому что мама ждет от него только хороших! Та же ситуация может повторяться по отношению к его друзьям, интересам, намерениям. Не желая разочаровывать родителей, ребенок будет предоставлять им только ту информацию, которой они от него ждут. В результате родители, получая искаженную информацию о своем ребенке, теряют связь с его истинной жизнью, начинают жить в иллюзиях и своих фантазиях о нем. Совершенно естественно для родителей ждать успехов от своего ребенка, но нужно научиться справляться и с его неудачами.
4. Не торопитесь искать виноватых. При возникновении неприятной ситуации возникает сильное желание кого-нибудь в этом обвинить. Чаще всего это выражается фразой: «Сам виноват. Я тебя предупреждала». Удовольствие от собственной прозорливости и правоты отдаляет Вас от Вашего ребенка. Вместо ожидаемого сочувствия, понимания и помощи ребенок получает очередное обвинение в свой адрес, а часто еще и унижение. «Обвинитель» всегда найдет виноватого или обвинит всех вокруг и приложит все усилия к тому, чтобы всякий раз подавить человека морально. Если ребенок видит, что родители в любой ситуации склонны обвинять и унижать других людей, то он может скрывать от них правду, боясь попасть под их суд заодно со всеми. Кроме того, попытки найти виноватого никогда не приведут к действительному решению проблемы, но отнимут у Вас и силы и время.
5. Не афишируйте свою беспомощность. Если ребенок видит, что его родители «выбрасывают белый флаг» перед любыми поворотами судьбы, страдают от бесконечной вереницы проблем, и будучи бессильны их решить, не забывая постоянно демонстрировать свою ранимость и беспомощность, то ему будет очень трудно сообщить им какую-либо неприятную новость. Чаще всего дети не хотят видеть своих родителей несчастными, не хотят быть причиной их страданий. Если, говоря с родителями о своих проблемах, ребенок чувствует себя палачом, то, скорее всего, он перестанет говорить им правду. Если мать, разговаривая с сыном, постоянно хватается за валидол и «угрожает» сердечным приступом, то в следующий раз сын постарается оградить ее от таких переживаний. В результате родители узнают правду слишком поздно. Необходимо постоянно учиться самостоятельно

решать свои проблемы, не приходя в ужас от их количества, и тогда, даже в случае неудачи, никто не станет «подсовывать» Вам ложное сочувствие вместо правды. А Ваш ребенок сможет в сложной жизненной ситуации обратиться к Вам за советом, а не будет искать утешения в сомнительных компаниях или, еще хуже, в алкоголе и наркотиках.

6. Не торопитесь наказывать своих детей. Правда для ребенка теряет всякий смысл, если по умолчанию можно избежать наказания. Слушайте то, что дети рассказывают Вам о своей жизни. Позвольте им помогать Вам. Если Вы не сделаете этого, им придется подавлять в себе переполняющее их чувство долга.

7. Не будьте унылыми пессимистами. С печальными или тревожными новостями обычно не ходят к пессимистам, потому что это может усугубить их и без того мрачный взгляд на мир. Кроме того, пессимизм способен быть весьма заразительным, и тогда пустяковая проблема будет казаться совершенно неразрешимой. Поймите, жизнь Вашего ребенка не удастся, если он не сумеет по-настоящему поверить в себя. В противном случае он будет только обузой для всех, включая самого себя. Если же Вы уверены в том, что, при определенных условиях, все может закончиться хорошо, что из любого положения можно найти выход, то это и Вашему ребенку придаст сил справиться с его проблемой.

8. Учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка. Согласитесь, делиться своей радостью намного сложнее, чем несчастьем или неудачей. Возможно это происходит потому, что «несчастный вид» и «жалобы на судьбу» - кратчайший путь к сочувствию окружающих. Но тогда Вы утрачиваете возможность делить свою радость с другими и, соответственно, с Вами никто своей радостью делиться не станет.

9. Старайтесь говорить правду своим детям. Они очень чутко распознают ложь. Если ребенок часто уличает родителей во лжи, то с какой стати он станет говорить им правду? Если в семье ложь является нормой, то нечего ждать, что ребенок будет правдив и искренен. Он скажет правду тому кто честен с ним, тому, кто умеет сообщить правду и справиться с ней. Обманщикам не говорят правды, чтобы не дать им возможности воспользоваться чужой искренностью. Не бойтесь узнать правду, и тогда Вы ее узнаете. Старайтесь вести себя так, чтобы люди не боялись говорить вам правду, и тогда Вам ее скажут. Будьте правдивы, и тогда Вас не будут так часто обманывать.

Суфийская притча о добре и зле.

Магомет однажды сказа есть зло?» «Да, — отвечал тот. — Я пришёл именно за тем». Тогда Магомет обмакнул в миро свои пальцы, коснулся ими его руки, сделав знак в направлении сердца, и сказал: «Добро — это то, что придаёт твоему сердцу твёрдость и спокойствие, а зло — это то, что повергает тебя в сомнение, даже в такое время, когда другие люди оправдывают тебя».

Добро, Зло и Правда.

"Добро и зло садятся рядом - не различить простым их взглядом"

Жили-были два брата - близнеца. Звали одного из них – Добро. Второго звали – Зло. Были они похожи, как две капли воды. Никто не мог различить их. Даже сами они порой не знали, кто есть кто. И, когда окликали Зло, отзывался Добро. А на зов: - Добро! - мог откликнуться Зло.

Братья очень любили друг друга, и, как это часто бывает у близнецов, жили - душа в душу. Они играли в свои детские игры и поровну делили победы и поражения. Даже в школе они получали одинаковые оценки, одинаковые наказания и одинаковые награды. Они подрастали, красивые и беззаботные, и казалось, ничто не может нарушить гармонию их братской дружбы.

Но вдруг они встретили девчонку по имени Правда, и оба влюбились в неё по уши. Оба парня понравились Правде. Ведь они были так похожи, что различить их было совершенно невозможно.

Она не знала, как выбрать между ними и металась от одного к другому. Она любила их обоих. И никогда не знала, с кем проводит время.

Впервые между братьями пробежала чёрная кошка. Звали её Ревность. У Ревности были острые когти, и ими она царапала обоих братьев.

Ни один из них не мог смириться с тем, что его возлюбленная может принадлежать другому. Они спорили между собой и доказывали ей каждый свою правоту – как каждый заслужил её любовь более чем другой. Добро рассказывал, сколько добрых дел он сделал. Кому помог, кого спас от беды.

А Зло объяснял, что это ничего не стоит, так как невозможно исправить мир, совершая благотворительные поступки, часто думая, что помогает, Добро причинял ещё большее зло.

Он приводил примеры, вроде того, что, подав милостыню нищему бродяге, нельзя знать наверняка, не использует ли он её во вред самому себе и другим. Например, напьётся и станет причиной дорожной аварии, в которой пострадают люди.

С другой стороны он, Зло, причинив кому-то вред, на пример, украв что-либо, возможно научил Разиню быть более бдительным, а поругавшись с другим, научил его трезво относиться к событиям, толкнул на размышления. Получалось, что Добро порой оборачивался злом, а Зло превращалось в добро.

Бедная Правда не могла решить, кто из них прав. Казалось, у каждого была своя правда.

Видя их страдания, старушка Справедливость решила вмешаться. Она многое повидала на своём веку и знала, что абсолютной правды нет на свете.

- У каждого она своя, потому что каждый любит в первую очередь самого себя. И каждый будет всегда отстаивать свою правду. Только, полюбив другого, как самого себя, можно взглянуть на мир другими глазами и увидеть настоящую правду и тогда, в одну секунду, зло может превратиться в добро, а добро может обернуться злом.

Зло и Добро слушали её и понимали, что суждено им всегда быть рядом. И люди всегда спорят, кто из них кто? И Правда мечется между ними, не зная, кого выбрать.

Критерии агрессивности у ребенка

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, починять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Интерпретация результатов.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в один балл.

Высокая агрессивность – 15-20 баллов.

Средняя агрессивность – 7-14 баллов.

Низкая агрессивность – 1-6 баллов.

Цель методики: диагностика агрессивного ребенка.

Экспериментальный материал: бланк с вопросами, бланк для ответов, ручка.

Памятка для педагогов и родителей Профилактика суицидального поведения подростков

1. Понятийный аппарат:

Суицид – психологическое явление-акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Суицидальное поведение – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

Внутренние формы суицидального поведения – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Внешние формы суицидального поведения – суицидальные попытки и завершённые суициды.

Суицидальная попытка-целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Хроническое суицидальное поведение – само разрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл Суицида

Чаще всего заключается в отреагировании и аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Суицид

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

2. Типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Аффективное суицидальное поведение.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение.

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Предсуицидальный синдром: Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

3. Признаками эмоциональных нарушений:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.
4. Основные мотивы суицидально поведения у подростков:
 1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
 2. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
 3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
 4. Чувство мести, злобы, протеста;
 5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
 6. Страх наказания;
 7. Избежание трудных ситуаций;

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

5. К группе риска относят:

1. Трудных подростков. В их среде остро стоит вопрос самореализации и самоутверждения, а употребление алкоголя и наркотиков повышают вероятность внезапных импульсов.
2. Наследственные суициды. Дети из такой семьи могут пойти по жизненному сценарию своих близких;
3. Дети – инвалиды, страдающие от своей физической неполноценности;
4. Дети, с низкой самооценкой, обидчивые, легко впадающие в депрессивные состояния.

Рекомендации педагогам и родителям:

Если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка попробуйте:

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженое сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня – «Нет», завтра – «Да».
6. Прием взвешивания – что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).
8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).
9. Использование имеющегося своего опыта в решении проблем (помнишь, когда то, у тебя было... То есть рациональное внушение уверенности.)

Рекомендации педагогам, работающим с подростками, имеющими суицидально-направленное поведение:

1. Не акцентируйте внимание класса на поведении данного подростка;
2. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы;
3. Старайтесь как можно лучше понять его проблемы, поговорить о них;
4. Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей;
5. Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны одноклассников;
6. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость;

7. При малейшей возможности хвалите ребенка, подчеркивайте его положительные стороны;
8. Если ученик в свободное время не посещает никаких секций и кружков – помогите ему подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям;
9. Дайте рекомендации родителям о том, как им следует изменить свое отношение к ребенку;
10. Устраивайте по возможности классные вечера, походы в дома культуры, на природу, в кино, возлагая при этом на данного ученика роль вашего незаменимого помощника.

Рекомендации родителям:

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета.

Уважительно относитесь к его позиции.

3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.

4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».

5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:

- помогите выбрать телепрограмму по интересам;
- читайте и обсуждайте, журналы, статьи из газет;
- ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск;

Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.

6. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.

7. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но не оскорбление, а только на основе понимания.

8. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:

- не критикуйте его недостатки;
- не упрекайте, не обвиняйте его;
- не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;
- не шантажируйте друг друга властью над ребенком.