

Государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
Ярославской области
Заволжский политехнический колледж

Зачетная работа по КПК «Медиация: подходы, практика,
инструменты»

Памятки для родителей

Выполнила: мастер производственного обучения
и преподаватель специальных дисциплин Пименова Т. А.

Ярославль – 2017

Памятка родителям по воспитанию детей

Создание благоприятной семейной атмосферы

- Помните: от того, как вы разбудите ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Научитесь встречать детей. Задавайте нейтральные вопросы: "Что было интересного? Чем сегодня занимались?"
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Воспитание трудолюбия у детей в семье

- Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось – не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.
- Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте ребенка начатую работу доводить до конца.
- Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом!

Воспитание доброты в детях

- Общение – суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.
- Доброта начинается с любви к людям и к природе. Будем развивать в детях чувство любви ко всему живому.
- Научим детей ненавидеть зло и равнодушие.
- Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.
- Давайте делать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброму у нас.
- Научимся владеть собой.

Рекомендации родителям

1. Главное – абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.
2. Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ваш ребенок. Не отказывайте ребенку в помощи при выполнении домашних дел, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с ним, приучайте его самостоятельности.
3. Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для своего возраста режима дня и удобное рабочее место дома.
4. Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.
5. Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте сравнивать его другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.
6. Когда, откуда и в каком виде ни вернулся ваш ребенок домой, встречайте его с любовью.
7. Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

Памятка родителям по выходу из конфликтной ситуации с подростком

1. Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить и насколько этот результат важен для вас.
2. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
3. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации.
4. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
5. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
6. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
7. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента
8. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

Причины конфликтов родителей с подростками

Подростки в конфликте:

1. Кризис переходного возраста;
2. Стремление к самостоятельности и самоопределению;
3. Требование большей автономии во всем — от одежды до помещения;
4. Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
5. Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

Родители в конфликте:

1. Нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
2. Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
3. Проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
4. Борьба за собственную власть и авторитетность;
5. Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
6. Неподтверждение родительских ожиданий.

Методы выхода из конфликта:

Для выхода из конфликтной ситуации можно:

1. Дать выход своим чувствам, предупреждая об этом других;
2. Найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;
3. Поставить себя на место другого человека;
4. Осознать право на существование иной точки зрения;
5. Быть твердым, говоря о проблеме, и мягким с людьми.

Памятка для родителей. Как помочь тревожному ребенку?

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

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 и/или учебное заведение.

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. 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 незащищенности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Как родители могут помочь ребенку преодолеть тревожность?

1. Повышение самооценки

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. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. 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 и элементы массажа.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

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 учебной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций. И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра")

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет 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.

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Памятка родителям. Как вести себя с подростком?

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием.

Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т.д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Они видят себя, как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше чем, тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Аня глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. **Избегайте неоднозначных высказываний.** Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. **Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».**

14. **Сохраняйте чувство юмора.**

Информационные ресурсы

1. <http://www.school13.ru>
2. <http://www.8-926-145-87-01.ru>
3. <http://gymn11vo.ru/2013-01-28-09-14-03/shmediac>