



ДАЙДЖЕСТ

проекта

ФАКУЛЬТЕТ ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА

Детки!

Сайт для родителей



СЕМЬЯ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ НЕДОСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



Если ребенок врет...

Психолог АНО Центра социальной реабилитации "Тюменский"
Кулева Надежда.

В возрасте до 5 лет ложь у детей не стоит рассматривать как отрицательное явление. Дети фантазируют, выдумывают и это свойство их мышления.

Стоит задуматься, почему ребенок не может говорить родителю правду? **Важных причин лжи всего три.**

Главная причина - это страх.

- боязнь наказания, боязнь психологического давления, боязнь быть отверженным.
- боязнь выглядеть не "таким", боязнь показать себя с "плохой" стороны и боязнь выглядеть глупо.
- боязнь бурной реакции (или неадекватной реакции) со стороны родителей (когда родители хватаются за сердце, говорят им о том, что "я теперь умру" и т.п.), чтобы НЕ брать ответственность за жизнь близких взрослых.

Ребенок начинает обманывать в тех случаях, когда хочет кем-то казаться.

И самое важное: врут дети, "припертые к стенке", и врут тем, с кем не могут договориться!



Если ребенок врет...

Профилактика лжи:

Для того, чтобы лжи было меньше - **важны доверительные отношения** между родителями и ребенком.

Задайте себе вопрос: чего я делаю такого, что мой ребенок не может сказать мне правды?

Попробуйте **заменить свой гиперконтроль на ЗАБОТУ!**

Ищите причины лжи и возможные решения, а не придумывайте наказаний за ложь.

Не нужно стыдить ребенка (Фу, обманывать это плохо!), а лучше **искать точки доверия со своим ребенком.**

Подчеркивайте и хвалите за те моменты, когда ребенок говорит вам правду!

Говорить правду людям (как взрослым, так и детям), для этого нужна **большая смелость.**

Говорите правду своему ребенку, и он будет отвечать вам тем же!





Травля ребенка. Когда стоит вмешаться?

Психолог-консультант "Службы психологической помощи"
Лукашенко Юлия.

Травля начинается с малого.

Агрессор выбирает жертву (анализирует людей и смотрит на их поведение и реакции).

Затем происходит пробное оскорбление жертвы, которая не ожидает, может растеряться и не дать никакого отпора.

И затем начинаются регулярные оскорбления. Третий участник травли (помимо агрессора и жертвы) это свидетели (некоторые на стороне агрессора, некоторые на стороне жертвы, просто наблюдатели конфликта).

Финал травли происходит по трем направлениям:

- 1) агрессор страдает от действий жертвы;
- 2) агрессия жертвы направлена на себя (от легкой травматизации до суицида);
- 3) жертва мстит всем (и агрессору и свидетелям), в том числе и лишая себя жизни.

Почему дети становятся агрессорами?

Нереализованный потенциал в семье, неуважение в семье, какие-то внутренние обиды, стремление быть популярным среди сверстников.



Травля ребенка. Когда стоит вмешаться?

Часто о травле дети не рассказывают своим родителям, потому что:

"Если я расскажу, будет только хуже!" (если я расскажу родителям, то меня будут называть "маменькин сынок").

"Я опозорюсь перед родителями!" (родители будут думать, что не способен сдать сдачи и не в силах с этим справиться без их помощи).

Родители опозорят меня (цель подростка - выглядеть крутым и способным самостоятельно управлять своей жизнью и тут нет места походу родителей к директору школы).

Важно разговаривать с ребенком, не ждать, что он сам все вам расскажет!

Присмотритесь к ребенку, если он:

- прогуливает уроки (часто первый или последний уроки, чтобы не пересечься с тем, кто его травит);
- ходит в школу по необычному пути;
- регулярно возникают головные боли, боли в животе и тошнота;
- ребенок плохо кушает (опять таки не посещает столовую, чтобы не встретиться там с "мучителями");
- у него депрессивное состояние, ребенок постоянно расстроен;
- дома пропадают деньги и мелкие ценные вещи;
- ухудшилась успеваемость в школе;
- его одежда часто бывает испорчена;
- периодически появляются синяки и ссадины и ребенок не может объяснить их появление;



Травля ребенка. Когда стоит вмешаться?

Если вы заметили какие-либо признаки у своего ребенка, возможно всего ребенок подвергается травле со стороны учеников.

Что делать?

ВЫСЛУШАТЬ! Не давать советов, не возмущаться, не ругаться, не звонить родителям других учеников.

Выслушайте от начала до конца, не перебивайте.

Избегайте вопросов типа "Почему" и "Зачем". Задавайте вопросы, требующие развернутых ответов (С чего все это началось? Что он тебе сказал? А что было потом?).

Помогите найти способы решения проблем (А что ты скажешь в ответ в следующий раз? А как можно было еще повести себя этой ситуации? А в чем ты видишь мою помощь?)

Обязательно называть вещи своими именами. Это не "пошутили", это не "посмеялись", это именно травля.

Важно подключить школьного психолога, учителя, и руководство школы, чтобы помочь сформировать у детей позицию нетерпимости к любым актам насилия и оскорблений в классе.



Травля ребенка. Когда стоит вмешаться?

Последствия травли обязательно должны быть озвучены детям:

Жертва: человек будет бояться перемен, будет считать себя неудачником, ему будет сложно отстаивать свои границы.

Агрессор: так как он привык решать любые вопросы через насилие, он будет продолжать это делать и дальше (например, в семье - семейный тиран, который обижает как жену, так и детей).

Свидетели: ожидают насилия всю жизнь либо готовы бить на опережение (нежелание контактировать с новыми людьми, не поднимаются по карьерной лестнице и т.п).

Другими словами, все участники травли страдают, если с ними в дальнейшем не проводить психологическую работу.

Больше времени проводите со своим подростком, общайтесь, разговаривайте на разные темы.

Будьте ВМЕСТЕ со своим ребенком, потому как вместе вы способны на многое!





Эта странная штука **МОТИВАЦИЯ.** Где ее найти и как воспитать?

Психолог, педагог АНО ДПО "Академия психологической практики" Дунайцева Марина.

Мотивация - это побуждение к действию. **Мотивация - это процесс внутренний, другими словами, даже если мы и будем заставлять ребенка делать что-либо, мотивации не появится.**

Чтобы появилась мотивация, **у ребенка должен появиться интерес**, так как именно интерес побуждает нас к какому-либо действию.

Наша задача - сделать так, чтобы у ребенка появилось желание, а вслед за желанием появляется интерес. Интерес побуждает нас к действию.

Причины потери мотивации: Страх успеха и Страх, что у меня не получится.

Дисциплина - это следование неким правилам, которые придумал не всегда ты.

Но дисциплина - это не всегда **Насилие** (над собой, над другими). Это может быть и **Усилие** (для себя!).



Эта странная штука МОТИВАЦИЯ. Где ее найти и как воспитать?

Для того, чтобы поддерживать мотивацию (как у себя, так и у ребенка), при достижении какого-либо результата мало просто поставить галочку (типа "Сделано!"), **важно использовать формулу признания результата:**

- 1. В течение 60 секунд после достижения результата надо обязательно "отпраздновать победу"!** Например, просто кричим "ура!", прыгаем от счастья и т.п. - сделать что-то, что можно сделать здесь и сейчас.
- 2. В первые 6 часов важно запланировать, как вы отпразднуете эту победу:** куда-то пойдете, кому-то расскажете и т.п. Это важно для того, чтобы ваше тело осознало, что: "да, это круто ,это приятно и хочется этот успех повторить!"
- 3. В первые сутки важно это отпраздновать так, как вы запланировали.**

Также важной составляющей отличной мотивации является отдых , про который мы все часто забываем. Отдых - это и переключение деятельности, это и полноценный сон, и просто свободное время.

Используя озвученные инструменты вы всегда сможете замотивировать как себя, так и своего ребенка на любую деятельность!





Бабушка - друг или враг?

Психолог АНО Центра социальной реабилитации "Тюменский"
Кулева Надежда.

Существуют разные форматы взаимоотношений между бабушками/дедушками и вашей семьей.

Бабушки - гости. Они или приезжают к вам, или ваши дети ездят к ним на каникулы.

Бабушки - няни. Они живут рядом, помогают присматривать за детьми.

Бабушки - хозяйки. Когда Ваша семья проживает на территории Бабушки.

Бабушки - опекуны. Когда они полностью занимаются воспитанием.

Бабушки - гости.

Балуют внуков, так как соскучились. Ребенок за время каникул или за время, пока бабушка у вас в гостях, привыкает к новым правилам и установкам.

По возвращению к родителям, как правило, ребенка очень сильно меняется, причем изменениям родители совсем не рады (разбалован, плохо себя ведет и т.п.).

Родителям приходится заново выстраивать границы внутри семьи.



Бабушка - друг или враг?

Это "отстраивание" границ полезно для ребенка, так как в будущем мы также примеряем на себя разные границы: дома мы одни, на работе мы другие.

Важно научить ребенка принимать эти самые разные правила и не критиковать их (не пытаться изменить правила бабушек).

Бабушки - няни.

Эта ситуация немного сложнее, так как бабушки не всегда могут присматривать в силу здоровья, других факторов, а родители начинают обижаться на отсутствие этой возможности.

Либо наоборот, бабушка всегда при любой возможности берет ребенка, независимо от его кружков, секций.

Так происходит, когда в семье смешаны все личные границы либо они нарушены.

Когда у вас бабушка-няня, то вы можете спокойно заниматься карьерой и быть более счастливыми, так как бабушка дает тот уровень заботы, заполняя нишу родителя.

Риски: бабушка может быть слишком строга к ребенку, например, может заставляя переписывать текст по 18 раз или использовать какие-то устаревшие методы воспитания.



Бабушка - друг или враг?

Бабушки-хозяйки.

Бабушка гораздо добрее, чем бабушка-няня.

Основные риски в такой модели - это нарушение личных границ всех членов семьи.

Бабушки-опекуны.

Главная задача таких бабушек - не говорить плохо о родителях (и если они на вахте, и даже если они бросили ребенка и т.п.).

Ребенку важно иметь "нестрашных" людей в родителях.

Всегда важно отстраивать личные границы вашей семьи, устанавливать свои правила, но, при этом, не менять устоявшиеся правила в бабушкиной семье!



Мы обязательно продолжим наш проект "Факультет осознанного родительства"!

Следите за информацией о новых эфирах на портале "Детки!" [@fakultet](#)