г. Вилейка,
улица Чапаева – 65,
тел. 8 (01771) 3-75-47

Государственное учреждение образования
«Вилейская гимназия № 2»

СЕМЬЯ БЕЗ НАСИЛИЯ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Январь 2013 года

Рекомендации психолога родителям по профилактике насилия в семье

(из материалов педагогического совета гимназии «Инновационные подходы во взаимодействии учреждения образования с семьей в современной социокультурной среде»)

Уважаемые родители!

Задумывались вы хотя бы иногда, почему наказываете ребенка?

А каковы причины плохого поведения вашего сына или дочери?

Мотивы проблемного поведения детей:

1. Борьба за внимание. Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит его через такой способ, как непослушание. Лучше внимание с замечаниями, чем никакого.
2. Борьба за самоутверждение. Поведение направлено против чрезмерной власти или опеки (общение в форме указаний, замечаний, опасений), выражается в упрямстве, своеволии, действии наперекор.
3. Желание отомстить. В случае несправедливого отношения: вы мне сделали плохо, пусть и вам будет плохо.
4. Потеря веры в собственный успех. Из-за сформированной низкой самооценки ребенок приходит к выводу: нечего стараться, все равно ничего не получится. И внешним поведением показывает: мне все равно, пусть я буду плохой.

При использовании родителями суровых наказаний, возрастает склонность детей к агрессивному поведению!!!

Следует учитывать следующие недостатки наказаний:

Наказание часто может считаться несправедливым, особенно если ребенок видит, что подобные действия сходят с рук другим лицам, чьими руками осуществляется наказание, зачастую становятся моделями агрессивного поведения.

Наказание может играть роль подкрепления отрицательного поведения ребенка. Например, если на ребенка повышают голос дома, это может ему понравиться, так как он своим поведением привлекает внимание родителей или других родственников.

Попытайтесь разобраться в поведении ребенка, внимательно выслушивайте, а потом начинайте действовать. Ваша первая реакция па происходящее может быть неверной.

Правило № 3

Родители должны сами найти путь к своему ребенку, почувствовать, что необходимо для наилучшего контакта с дочерью или сыном.

Правило № 4

Не копите недовольство на ребенка. Вместо этого попытайтесь разобраться в тех чувствах, которые вызывают у вас сын или дочь, обсудите их с супругом.

Правило № 5

Не устанавливайте слишком много запретов. Но те, которые существуют, нарушать нельзя. Ребенок должен знать, за что он будет наказан.

Правило № 6

Если вы чувствуете, что не правы, – признайтесь в этом. Не бойтесь потерять авторитет, так как хуже то, что ребенок перенимает ваш стиль поведения, даже если не прав, отстаивает свое мнение.

Правило № 7

Чаще давайте почувствовать ребенку, что вы считаетесь с его мнением, что его суждения тоже имеют авторитет. Так как некоторые конфликты возникают тогда, когда ребенок хочет утвердить свою самостоятельность.

Правило № 8

Не вступайте с ребенком в борьбу за власть. Установите приемлемые правила и запреты. Если их немного, но они тверды и логичны, то родитель, убеждая ребенка, может опираться на них. Выслушайте ребенка, а потом принимайте решение.

Правило № 9

Постарайтесь не говорить много. Говорите спокойно и твердо. Не включайтесь в бесконечный спор. Если же спора, особенно эмоционального, не удается избежать, можно выйти из комнаты, показав тем самым, что разговор окончен.

Правило №10

Физическое наказание не приносит пользы, так как снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно закрепляется информация: "Зол на кого-либо – ударь".

3) Если есть сомнения, наказывать или нет – не наказывать! Никаких наказаний не должно быть "на всякий случай", даже если кажется, что вы слишком добрая (ый) и мягкая (ий).
4) За один проступок можно наказать только один раз. "Салат" из наказаний не для детей.
5) Запоздало не наказывать – за давностью все списывается.
6) Наказан, значит – прощен, страницу жизни перевернул и никаких напоминаний.
7) Любое наказание не должно сопровождаться унижением, не должно рассматриваться как торжество силы взрослого над слабостью ребенка.
8) Ребенок не может не огорчать – это нормально, поэтому относиться к этому нужно соответственно. Не стремиться переделывать ребенка, а также не допускать, чтобы он жил в страхе перед наказанием.

Нельзя наказывать лишением любви!

Поведение, которое стимулирует злость и провоцирует конфликт:

· Повышенный голос, вопли
· Демонстрация превосходства, высказывание "Я здесь главный"
· Настаивание на позиции "последнее слово моё"
· Использование языка "напряженного тела", например, сжатых рук
· Нравоучения, сарказм
· Использование неоправданной физической силы
· Вовлечение посторонних людей в конфликт
· Настаивание на том, что вы всегда правы
· Использование унижений, оскорблений
· Заискивание или угодничество
· Обобщение, замечания типа: "Все вы дети одинаковые"
· Необоснованные обвинения
· Недовольство, ворчливость, передразнивание
· Сравнение с родственниками, другими учениками и т.п.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Правило № 1

Реагируйте не на все проступки сына или дочери, так как это может вызвать обратную реакцию – закрепить нежелательное поведение. Если вы обращаете на ребенка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы вы услышали его.

Правило № 2

Наказание может вообще разрушать поведение, так как оно вызывает панику или обиду ребенка. У него может возникнуть ощущение постоянной тревоги.

Поощрение и наказание в процессе воспитания ребенка

Во все времена родителей волновали вопросы по оптимальному воспитанию детей, каким образом поощрять и наказывать, чтобы это способствовало развитию гармоничной личности.

Поощрение - сильный регулятор поведения, с его помощью научение происходит быстрее. Но не всякое поощрение может приносить пользу, как и наказание не всегда вредно – в воспитании нет плохих или хороших приемов, а есть уместные или неуместные.

Поощрение и наказание могут осуществляться в двух формах: материальной и психологической (духовной). Современное общество предпочитает материальную форму поощрения и наказания, т.е. "Куплю конфету – не куплю конфету". Это характерно и для семьи, и для школы. Редко используется психологическая форма, т.е. такие особенности взаимодействий и взаимоотношений людей, в которых проявляется одобрение (внимание к ребенку, сопереживание ему, поддержка, вера и т.д.) и наказание (огорчение, обида, показное равнодушие, сердитость, в крайних вариантах гнев). Естественно, что использование психологических средств требует не только больше душевной отдачи, но и вполне определенного актерского мастерства. Недаром А.С. Макаренко писал, что учителем нельзя стать до тех пор, пока не научишься произносить слова "Подойди сюда" с 20 разными оттенками в голосе. Использование только материальных форм поощрения и наказания воспитывает человека зависимого, с низким самоконтролем, который, в основном, ориентируется по обстановке: "Попадусь – не попадусь". Использование психологической формы воздействия формирует совесть как внутренний механизм контроля поведения.

Правила поощрения

По своему действию похвала похожа на наркотик, т.е. привыкший к похвале будет всегда в ней нуждаться. Передозировка похвалы вредна.

Ограничители:

· не хвалить ребенка за то, что достигнуто ребенком не своим трудом (красота, ум, сила, здоровье и т.д.);
· не хвалить больше двух раз за одно и то же;
· не хвалить из жалости;

не хвалить из желания понравиться.

Человеку в день нужно не менее 8 "поглаживаний", желательно, разных по способу и степени проявления.

Индивидуальные требования к норме похвалы

Особенно в похвале нуждаются следующие категории детей:

дети с комплексом неполноценности, основанным на их действительных недостатках. Без похвалы такие дети страдают. Эта похвала – пособие и подарок для неимущих;

дети с обоснованным комплексом "сверх полноценности" (действительно талантливые дети). Для них похвала – гормон роста, они знают о своих преимуществах, но нуждаются в признании окружающих. Если детей не хвалить, они не завянут, но и не расцветут;

самолюбивые дети с повышенной чувствительностью к оценке. Им похвала в принципе вредна, но без нее они не могут обходиться. Выход: не хвалить открыто, но сообщать ребенку сведения о его реальных достоинствах, избегая сравнений с другими детьми.

Типы похвалы

"Компенсация". Используется для тех детей, у которых чего-то серьезно не хватает (физический недостаток, плохой характер, неудачи в жизни). Их надо хвалить за то, что есть у них хорошего, не обязательно достигнутое ими самостоятельно (лучше не злоупотреблять такой похвалой, ибо такие дети могут превратиться в избалованных деспотов).

"Аванс" – это похвала за то, что будет, опережающий тип. Он внушает человеку веру в себя. Наша вера превращает возможность в действительность. Похвала за то, чего нет – это далеко не всегда то же самое, что говорить неправду.

Надо обязательно хвалить утром и на ночь. Хвалить за малейшую попытку совершенствования себя.

Можно выделить следующие типы аванса:

1) утверждать, что ребенок что-то делает лучше, независимо от реальности;
2) одобрять за малейшие попытки преодолеть себя и не ругать, если не получается;
3) не замечать дурных проявлений, если они находятся на одном и том же уровне, а когда дело стало лучше, то заметить и похвалить.

Используя аванс как тип похвалы, следует не переступать черту возможного и не вводить ребенка в заблуждение.

"Подъемная" похвала. Если мы собираемся повышать требования к ребенку, то начинать их надо с похвалы, как вдохновения на новые подвиги.

Косвенное одобрение. Похвала, при которой вроде бы не хвалят, т.е. попросить помощи, совета и т.п. В разговоре с другим человеком как бы между прочим сказать добрые слова о ребенке, но так, чтобы он слышал их. Эти слова должны быть на уровне констатации достоинств ребенка, но нельзя задевать при этом его отрицательные качества.

"Взрыв любви" (скорая психологическая помощь). Используется в крайних случаях, когда у ребенка кризисное состояние.

Наказание

При всех разногласиях вокруг этого метода воспитания следует отметить, что он тоже имеет право на применение, потому что свидетельствует о неравнодушном отношении, а о любви родителей к ребенку и, одновременно, дает ему "отпущение грехов". Поэтому дети стремятся получать наказания и даже пытаются использовать их в своих целях.

Большинство родителей считают, что для прекращения непослушания ребенка больше подходят немедленные наказания, а не профилактические меры. Следует помнить, что любой метод наказания действует тем лучше, чем реже он применяется. При частом применении наказаний дети становятся лживыми, изворотливыми, у них появляются страхи, агрессия.

Наказание обладает внушающим воздействием, если оно соответствует проступку и применяется редко.

Рекомендуемые формы наказания

- вынужденное безделье – сидит в специальном кресле, в углу и т.п.;
- лишение поощрений и привилегий;
- осуждение поведения;
- народное средство.

В. Леви рекомендует за чрезвычайные проступки наказывать в народном стиле, цель – отучить раз и навсегда.

Никогда нельзя использовать как наказание физическую или умственную работу.

Правила наказания

1) Наказывая, подумай: Зачем? Для чего?
2) Наказание никогда не должно вредить здоровью.