

**Материал подготовлен  
учителем английского языка,  
классным руководителем 6 класса «А»  
МБОУ г. Иркутска СОШ №28  
Сафиулиной Мариной Борисовной**

# Школа для родителей по теме: «Сохранение психического здоровья детей – задача заботливых взрослых».

Марина Борисовна Сафиулина -  
учитель английского языка, классный руководитель  
Зинаида Николаевна Воложжина -  
психолог

Работая с детьми, мы всегда стремимся к равным, доверительным и партнерским взаимоотношениям с их родителями.

«Школа для родителей» направлена на оптимизацию внутрисемейного психологического климата, защиту прав ребенка. Дети впитывают системы ценностей взрослых, прежде всего родителей, подражают им в отношениях к окружающему миру, переносят семейные отношения на свое отношение к природе, сверстникам, поэтому здоровье семьи – это основа здорового детства. В настоящее время участились случаи физического и психического насилия над ребенком в семье, педагогической запущенности и отклоняющегося поведения. Увеличилось количество детей, которые не готовы к обучению в школе, не имеют навыков культурного поведения, практически оторваны от этнокультурной среды. Поэтому центральными в работе с семьей стали вопросы по оптимизации внутрисемейной атмосферы, развития психически и физически здорового ребенка, духовно нравственного воспитания подрастающего поколения. Пробудить интерес к таким занятиям можно, показав непосредственную связь получаемых родителями знаний с улучшением состояния их собственного здоровья, здоровья ребенка, с профилактикой у него асоциального поведения в будущем.

---

*Цель:* повышение психолого-педагогической культуры родителей. Коррекция детско-родительских отношений.

*Задачи:*

- закрепить представления о стилях семейного воспитания;
- познакомить родителей с образом «четырёх цветовых зон» с целью определения «золотой середины» во взаимоотношениях с ребенком;
- научить адекватно выстраивать линию взаимоотношений с ребенком с учетом его психофизиологических особенностей (по ИЛП);
- заронить в душу родителей зерно осмысления: здоровье и воспитание детей находится в их руках.

*Оборудование и материалы:* мультимедийная аппаратура, фрагменты из фильма «История Рона Кларка», видеоролик «В походе», два листа ватмана, ромашки и травинки, буклеты, клей, презентация.

Продолжительность: 1,5 – 2 часа

Восточная мудрость гласит: «Если ты думаешь на год вперед - посади семя. Если ты думаешь на десятилетие вперед – посади дерево. Если ты думаешь на век вперед – воспитай здорового человека».

Воспитать здорового человека – это огромный труд.

Поговорим?

- О чем?

- О разном и о прочем.

О том, что хорошо

И хорошо не очень. Чего - то знаешь ты,

А что – то мне известно. Поговорим?

- Поговорим. Вдруг будет интересно.

Сегодня мы с вами поговорим о наших с вами взаимоотношениях с ребенком, о понимании и уважении индивидуальности ребенка, о улучшении психологического климата в семье и укреплении здоровья ребенка. О том, как часто вы бываете, недовольны его поведением. Почему у ребенка возникают проблемы в школе и обществе. Часто ли вы говорите себе: «Я знаю, что с ним делать».

Прежде чем перейти к серьезному разговору мы предлагаем вам такое упражнение:

**Упражнение «Как я воспитываю ребенка».** Предлагаем родителям положить на чашу весов (*ватман, разделенный на две половины: первая – чаша поощрений, вторая – чаша порицаний*) свои высказывания, которые они чаще всего используют при взаимодействии со своим ребенком. (Смотри приложение – слова антонимы).

*Педагог:* Обратите внимание, какая чаша весов перевешивает? Как правило, чаша с наказаниями. Мы стираем все шероховатости, стараемся сделать ребенка гладким, удобным. Но для кого? Сможет ли такой ребенок защитить себя? А зачастую мы изживаем в ребенке свои, а не его ошибки. Мы читаем нотации, обвиняем, не пытаюсь разобраться в сути, тем самым унижаем своего ребенка, а не помогаем ему. Отсюда нерешительность, неуверенность в себе, скрытность, заниженная самооценка. Мы разряжаемся на ребенке, а он в свою очередь заряжается нашей отрицательной энергией. И копит эту энергию в себе. Но ведь рано или поздно она даст о себе знать... Воспитывая ребенка надо иметь в виду, что чаша поощрений должна перевешивать хотя бы в 2 – 3 раза, только тогда ребенок будет чувствовать себя комфортно. Предлагаю вам пополнить чашу поощрений (*родители пополняют чашу поощрений*). Воспитывая ребенка надо научить его летать, а не ползать. А хотите послушать, что по этому поводу пишут ваши дети?

**Чтение писем** (*прочесть 2 – 3 письма наиболее значимых по содержанию, остальные обобщить, заранее провести акцию «Письмо матери», смотри приложение*). Из писем понятно, что дети ждут от нас понимания, поддержки, тепла, любви. И если ребенок поступает не так, как нам хотелось бы, то это, прежде всего наша ошибка.

#### **Притча. Родители из небоскреба**

Пришел Мудрец в большой город и остановился у небоскреба. «Здесь помощь нужна», – подумал он. Вошел в лифт и поднялся на сотый этаж. Из квартиры мудрец услышал крик отца. Открыла дверь молодая мама и грустно улыбнулась.

– Чего тебе, старик? – спросила она.

Опять послышался крик отца.

Женщине стало неловко.

– Экран телевизора одурманивает нашего Ребенка, вот и требует отец, чтобы тот выключил телевизор, – извинилась она.

Мудрец произнес:

– Наполняй его светом и экран поблекнет перед ним.

– Что?! – удивилась молодая мама. – Тогда компьютер поглощает его!

Мудрец проговорил:

– Наполняй Ребенка культурой и компьютер станет для него вроде пенала для необходимых вещей или полочки для книг.

– Да?! – переспросила мама. – А если он весь день шатается по улицам, как быть тогда?

Сказал Мудрец:

– Зароди в нем понятие смысла жизни, и он направится на поиски своего Пути.

– Старик, – сказала молодая мама, – я чувствую твою мудрость. Дай мне наставление!

Ответил Мудрец:

– Проверь в себе полноту света, проверь в себе свою жажду к культуре, проверь в себе свой Путь.

Мама была умная и добрая женщина, потому подумала: «Жить на сотом этаже небоскреба недостаточно, чтобы познала я в себе свет, культуру, путь. Мне нужно погрузиться в глубины своей души, чтобы разобраться, кто же я для своих детей и кто мне они!»

Но была бы она неумной, то сказала бы старику: «Ты для того поднялся на сотый этаж, чтобы просить кусок хлеба или давать мне глупые наставления?» Но она сказала:

– Спасибо, старик!

На шум вышел муж с недовольным видом.

– Что происходит? – спросил он жену. – Кто он?

– Он – мудрец, – ответила жена. – Спроси, как воспитывать наших детей, он тебе скажет!

Мужчина бросил на старика испытующий взгляд.

– Хорошо, – сказал он, – назови мне три качества для воспитания сына!

Ответил Мудрец:

– Мужество, преданность, мудрость.

– Интересно... Назови три качества для воспитания дочери!

Сказал Мудрец:

– Женственность, материнство, любовь.

– О, – воскликнул муж женщины, – это прекрасно! Дай мне наставление, старик!

Мудрец улыбнулся.

– Вот тебе три заповеди: будь братом для своих детей, будь убежищем для них, умей учиться у них.

Отец был умным и волевым, потому решил для себя: «Значит, мне надо изменить свое отношение к сыну и дочке, и я это сделаю».

Но был бы он неумным, подумал бы: «Господи, что этот старичок несет – мужество, женственность, любовь... Кому нужны в нашем мире эти покрытые плесенью понятия? И чему я должен учиться у своих детей – глупостям и дерзостям?.. Это есть педагогика первого этажа, а не педагогика для тех, кто живет на сотом этаже небоскреба».

– Спасибо, старик! – сказал отец и обратился к жене. – Дай ему что нужно!

Но Мудрец не нуждался в дарах, вошел в лифт и нажал на кнопку вниз. Он спешил.

#### Вывод:

Любое проявление агрессии, протеста, лени, «вредности» ребенка обязательно чем-то обусловлено. Всегда ищите причины в себе, в учителе, в здоровье. Старайтесь не загонять проблему внутрь, воспитывая «зверенышей», а повлиять на причину, хотя это и сложно.

*Психолог.* По данным Института педиатрии и репродукции человека ВСНЦ СО РАМН больше 80% детей к концу 3 года обучения в Иркутской области имеет от 3 до 5 нарушений. Около 60% диагнозов, поставленных школьникам впервые, приходится на нарушения регуляций (нервных, эндокринных, иммунных): ВСД, неврозы, бронхиальная астма, энурез, энкопрез, дискинезия желудочно – кишечного тракта и др. Все они вызваны, прежде всего, неправильным воспитанием и обучением детей. Именно они получили название информационных или психосоматических болезней, которым предшествуют симптомы – предвестники. Головные боли, утомляемость, неустойчивая работоспособность, повышенная потливость ладоней рук или появление красных пятен при волнении, головокружение, боли в животе, тошнота в душных помещениях, жалобы на покалывание в груди или в боку, нарушение сна, боли в области сердца, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, беспричинный смех, кожный зуд, кожные высыпания и др. – все это должно насторожить и родителей и учителей.

Основной причиной развития болезней регуляции является игнорирование его индивидуальности в процессе воспитания и учебы ребенка, несоответствие наших требований с возможностями ребенка.

Что же мы делаем не так? Как найти золотую середину при взаимодействии со своим ребенком?

Мы, которые желаем своему ребенку только добра, не всегда строим правильные взаимоотношения с детьми ни, потому что не хотим, а не знаем, как это надо делать. Воспользуемся знаниями по психофизиологическому сопровождению ребенка.

*Психолог знакомит родителей с типами латеральной организации. У каждого родителя лист бумаги с изображением индивидуально латерального профиля (ИЛП) его ребенка, данные профиля взяты из проведенной ранее психологической диагностики.*

*Психолог обращает внимание родителей на слайд «Типы индивидуально латерального профиля» из презентации. Каждый из родителей видит по таблице тип своего ребенка, а стало быть его успешность в учебной деятельности и какие требования должны предъявляться (если ребенок не болен), его стрессоустойчивость.*

*Психолог акцентирует внимание родителей на ПЛП: перекрестный тип является самым успешным, особенно с доминирующим левым полушарием, так как он соответствует левополушарному вектору направленности школы, а дети с односторонним индивидуальным латеральным профилем имеют самую низкую успеваемость в классе и стрессоустойчивость: таким детям нельзя предъявлять высокие требования.*

*Психолог приводит примеры из практики.*

1. Диагностика 9 летней девочки показала, что у нее перекрестный ИЛП, достаточно хорошо сформированы абстрактные формы мышления и высшие психические функции (память, внимание, произвольная регуляция деятельности). Девочка очень быстро выполняет домашние задания и идет играть на улицу с подружками, учится на «4». Вывод:

Требования родителей низкие, не соответствуют возможностям ребенка. Становится понятно, что с ребенком не дорабатывают ни в школе, ни дома – требования снижены. Пустое времяпрепровождение ни к чему хорошему не приведет, так как природа не терпит пустоты, она, как правило, заполняется негативом.

2. Подростку 11 лет, из полной семьи, родители заинтересованы в развитии ребенка. У мальчика редкий односторонний тип ИЛП, ребенок испытывает трудности в обучении по русскому языку, плохо пишет диктанты. Правила знает хорошо, но не использует их на практике. Родители проявляют недовольства по этому поводу. У подростка снизился эмоциональный фон настроения, отмечается высокий уровень тревоги, страхи на предмет проверки знаний, неуверенность в себе и чувство вины перед родителями за то, что не может соответствовать их ожиданиям.

Вывод:

Требования родителей явно завышены, а правила потому трудно усваиваются, что соответствующий участок мозга, ответственный за усвоение правил, недостаточно зрелый или имеет нарушения. Наказание ребенка не решит проблему, оно невротизирует его, ухудшает деятельность, формирует стойкое неприятие к предмету и к учебе в целом.

*Далее остановилась на роли индивидуально латерального профиля в обучении и стрессе, обратила внимание на учеников класса с односторонним индивидуально латеральным профилем, у которых низкая стрессоустойчивость к хроническим семейным и школьным стрессам.*

Известный отечественный специалист в области психосоматической медицины детского возраста Д.Н. Исаев пишет, что родители даже не представляют, насколько велик вклад семейного фактора в здоровье их ребенка. Более того, вклад этот является определяющим и по отношению к пресловутой «экологии», и к питанию, и даже к школе. Кроме того, именно заболевание часто является *единственным* ответом на семейное неблагополучие.

Большинство взрослых, которые обращаются за психологической помощью, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Психологи пришли к выводу, что стиль детско – родительских отношений непроизвольно записывается в психике ребенка. Это происходит еще в дошкольном возрасте на бессознательном уровне. Став взрослым, он производит эти отношения. Таким образом, из поколения в поколение происходит социальное наследие стиля общения. Большинство родителей воспитывают своих детей так, как их воспитывали в детстве. Поэтому взрослых надо не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми.

Теперь стало бесспорной истиной, что общение необходимо ребенку, как и пища.

Плохая пища отравляет организм, неправильное общение – психику, ставит под удар психологическое здоровье.

*Педагог о стилях общения в семье, которые формируют симптомы – комплексы психосоматических заболеваний.*

Существует несколько стилей семейного воспитания. Мы остановимся на основных: авторитарном, попустительском и рассудительном. У вас уже имеются какие-то представления в этом направлении. Я предлагаю вам посмотреть фрагменты из фильмов и соотнести с тем или иным стилем воспитания. (После каждого просмотренного фрагмента родителями определяется стиль и делаются соответствующие выводы, которые уточняются психологом).

Фрагмент «Избиение» (авторитарный). После просмотра, анализа и уточнения фрагментов педагог умело подводит родителей к выводу.

**Вывод:** При авторитарном стиле воспитания от ребенка требуется беспрекословное подчинение. Дети в таких семьях либо замыкаются, либо идут на конфликт, отстаивая свои права на самостоятельность. Если высокая требовательность к ребенку сопровождается эмоционально холодным к нему отношением, почти неизбежна потеря контакта с ребенком. Дети часто становятся жестокими, хотя сами испытывают большую потребность в любви.

Фрагмент «В походе» (попустительский)

**Вывод:** При попустительском стиле детьми никто не интересуется. Они предоставлены сами себе, их поведение становится непредсказуемым, зависимым от внешних обстоятельств, той среды, в которую ребенок попадает. Нарушается духовная близость с родителями. Может развиваться невроз.

Фрагмент «У столовой» (рассудительный)

**Вывод:** При рассудительном стиле воспитания родители ценят в ребенке и самостоятельность, и дисциплинированность. Контроль основан на теплых чувствах, разумной заботе и понимании друг друга. Формирование взрослости при таких отношениях проходит без особых переживаний и конфликтов.

**Педагог:** Таким образом, неэффективные стили воспитания формируют у ребенка внутреннее неблагополучие, чувство одиночества и неполноценности в семье, отсутствие самостоятельности.

**Психолог:** Так как же построить нормальные отношения с ребенком?

Как заставить его слушаться? Можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? Может ли психология помочь взрослым? Безусловно, может. Теперь стало бесспорной истиной, что общение необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянного контакта со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

**Педагог:** Дети от природы тянутся к лучшему, детям не только нужен порядок и правила поведения, они хотят их и ждут. Это делает их жизнь понятной и безопасной. Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. И это естественно, т.к. в природе все упорядочено: на смену дня приходит ночь, повторяются дни недели, каждая планета вращается вокруг солнца с определенной периодичностью. И если мы идем вопреки требованиям природы, то она нас за это сурово наказывает. Дети протестуют не против самих правил, а против способов их внедрения. Как сделать так, чтобы общение было бесконфликтным? Об этом, я думаю, мечтают все. Существует несколько правил бесконфликтного общения (по Ю.Б. Гиппенрейтер). *Каждый родитель получает памятку «Правила бесконфликтного общения»:*

- ограничения, запреты, требования должны быть в жизни каждого ребенка;
- позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий. Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным»;
- наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое;
- ограничения, требования, запреты должны быть согласованы взрослыми между собой в противном случае - никогда не складываются теплые, доверительные отношения. Идет поочередное воспитание - какой – то период времени воспитывает отец, предъявляя свои необходимые требования. Не добившись быстрого результата, он свои функции передает матери, начинается другой тип воспитания и также безрезультатно заканчивается. В результате ребенок стремится обмануть родителей;

- правил (ограничений, запретов, требований) не должно быть слишком много и они должны быть гибкими. Это правило детально педагог рассматривает через образ четырех цветовых зон (по Гиппенрейтер), который помогает найти золотую середину между попустительским и авторитарным стилем воспитания.

Педагог продолжает: Взрослых досаждают чрезмерная активность детей. Им гораздо больше, чем нам надо двигаться, исследовать предметы, пробовать свои силы. Запрещать подобные действия, все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше направить ее течение в удобное и безопасное русло: исследовать лужи можно, но только в высоких сапогах; разбирать часы можно, если они старые; играть в мяч можно, но только не в помещении и подальше от окон. *Родители приводят свои примеры из желтой зоны, переводят эти примеры в зеленую зону, помещая ребенка в подходящую обстановку. Последнее правило родители отрабатывают с помощью ситуации.*

Ситуация «Сын очень просит свою маму, чтобы она разрешила ему покататься с горки. Мама отвечает: «Какая тебе горка, на улице очень холодно, лучше почитай что – нибудь!»

К какой зоне относится данная ситуация? Как бы вы поступили в данной ситуации? Попробуйте перевести в другую зону. *Родители ситуацию из красной зоны переводят в желтую зону, предлагают свои различные варианты.*

Психолог: Наша психолого-педагогическая технология выстраивания взаимоотношений с вами, уважаемые родители, постоянно опирается на равные доверительные отношения, высокую степень осведомленности об учебных, психических и физиологических проблемах ваших детей, на оптимизацию системы внутрисемейных отношений с целью повышения степени их позитивных влияний на развитие ребенка. И в этом мы вместе с вами добились хороших успехов.

Педагог: Для нас важен не процесс, а результат, если мы видим реальные изменения в поведении, эмоциональном фоне ребенка, слышим ваши положительные отклики, то считаем, что на один шаг продвинулась вместе с вами вперед.

Ступая в мир неловко, неуклюже,  
Так страшно делать снова первый шаг.  
Нам важно знать, что ты кому – то нужен.  
И каждый, кто с тобой, твой славный брат.  
Спина к спине идем мы сквозь невзгоды,  
Спасенья круг ничто не повредит,  
И пусть в сердцах не будет непогоды,  
Душа не плачет, сердце больше не болит.  
Мы верим, что возможно все на Свете,  
Мы знаем, что реальны чудеса,  
Когда вокруг смеются дети,  
Вокруг смеется мир и вся страна.  
Когда рука в руке и сомкнут круг,  
Когда мы все семья и рядом друг,  
Когда спина к спине и в унисон сердца,  
Когда вот так близки, глаза в глаза,  
Надежда есть, что путь пройдем мы до конца.  
Всех держит нас надежный круг, спина к спине, глаза в глаза.

#### *Подведение итогов.*

К сожалению, наша встреча подошла к концу. У каждого из вас на столе лежит ромашка и травинка. Я предлагаю вам оценить нашу работу. Если вы считаете, что наша встреча была продуктивной, что вы получили новую информацию, информация была полезной для вас, то приклеиваете на лист ватмана ромашку; если вам было неинтересно – приклеиваете травинку. *Родители оформляют лист ватмана.*

Посмотрите на нашу чудесную поляну. Как здорово, что есть люди, которые считают, что наша работа прошла не зря. Спасибо всем. Мы желаем всем удачи. И помните, тот, кто захочет растопить ледяную глыбу непонимания между собой и ребенком, он обязательно найдет способ и как это сделать!

*На память о встрече родители получают буклеты «Рекомендации родителям с разными стилями семейного воспитания» и список литературы о воспитании детей.*

Приложение № 1

Приказание
Готовое решение
Осуждение
Негативная характеристика личности
Сарказм
Обзывание
Упреки
Приклеивание ярлыков
Я тебя люблю
Я очень тобой недовольна
Похвала
Недовольство
Позитивная оценка
Негативная оценка
Утешение
Насмешка
Успокаивание
Поиск причин неудачи ребенка
Советы
Объяснения
Сравнение с другими детьми
Интересуюсь чувствами своего ребенка
Рассказываю о своих чувствах
Сожалею о своем поступке
Не знаю как поступить с ребенком
Ты непослушный мальчишка
Приказываю
Распоряжаюсь
Осуждаю
Обзываю
Поучаю
Читаю проповедь
Даю наставления
Даю советы
Предостерегаю
Угрожаю
Соглашаюсь
Пристыживаю
Допрашиваю
Расследую
Использую юмор