

Памятка для родителей

Принципы толерантного воспитания в семье

"Два правила я бы дал для воспитания: самому не только жить хорошо, но работать над собой, постоянно совершенствуясь, и ничего не скрывать из своей жизни от детей. Лучше, чтобы дети знали про слабые стороны своих родителей, чем то, чтобы они чувствовали, что есть у их родителей скрытая от них жизнь и есть показная... Дети нравственно гораздо проницательнее взрослых, и они, часто не высказывая и даже не сознавая этого, видят не только недостатки родителей, но и худший из всех недостатков - лицемерие родителей и теряют к ним уважение и интерес ко всем их поучениям". (Л. Н. Толстой)

Заповеди для родителей

- Относитесь к ребенку как к личности.
- Не унижайте ребенка.
- Не морализируйте.
- Не вымогайте обещаний.
- Не потакайте.
- Умейте слушать и слышать.
- Будьте строгими с детьми.
- Будьте справедливыми к своим детям.

Четыре основных параметра поведения родителей по отношению к ребенку:

1. Контроль - попытка прямо влиять на ребенка, определяя степень его подчиненности предъявляемым требованиям.
2. Требование зрелости - давление, которое родители оказывают на ребенка, чтобы заставить его действовать на пределе его умственных возможностей, соответствовать высоким социальным стандартам.

При этом существуют наиболее распространенные ошибки родителей в воспитании детей:

- неумение родителей учитывать возрастные изменения в психике ребенка;
- ограничение активности, самостоятельности подростка в авторитарной форме;
- уклонение от контакта с детьми, чтобы избежать конфликта;
- принуждение при предъявлении требований вместо объяснения необходимости их выполнения;
- убежденность, что наказание приносит пользу, а не вред;
- непонимание потребностей детей;
- игнорирование личных интересов ребенка;
- запрещение ребенку заниматься любимым делом;

- нетерпимость родителей к различиям темпераментов своих детей;
- убежденность в том, что все заложено природой и что домашняя среда не влияет на воспитание ребенка;
- бездумное удовлетворение потребностей детей при полном отсутствии представления о цене труда;
- поглощенность только миром "земных" потребностей.

3. Общение - использование родителями убеждения и поощрения, чтобы добиваться уступок и подчинения, выявлять симпатии и антипатии ребенка по отношению к чему-либо.

4. Доброжелательность - искренняя заинтересованность в ребенке, радость от его успехов, поддержка в случае неудач. Теплота, любовь, забота, сострадание - это неполный перечень того, что составляет гармоничные отношения.

Эскалация и де эскалация конфликта

Эскалация - это случаи, когда:

- привлекаются люди со стороны как сторонники той или иной точки зрения;
- одна или обе стороны представляют угрозу основным жизненным ценностям или ресурсам;
- нет потребности в сохранении отношений или имеет место негативный опыт несоблюдения одной из сторон достигнутых соглашений;
- важные потребности и источник конфликта остаются неосознанными;
- нет необходимых знаний и навыков;
- нет контроля над эмоциями или опытный провокатор "раздувает" последние в корыстных целях.

Де эскалация - это когда:

- обе стороны сосредоточены на проблеме, особенности личностных характеристик не фиксируются в процессе работы;
- эмоции проявляются открыто, но неуместные замечания, чувства обиды, страха, злости не привлекают внимания и остаются незамеченными;
- все виды психологического давления исключены или сведены к минимуму;
- участники имеют опыт конструктивного сотрудничества и стремятся к нему;
- участники готовы принять помощь более профессионально подготовленных участников;
- мотивы и потребности обсуждаются открыто.

Принцип общения предполагает формирование определенных умений и навыков, обеспечивающих общение с окружающими. Эти умения и навыки невозможно приобрести, только изучая специальную литературу, чисто теоретическим путем. Практика, обратная связь, доброжелательные отношения, кооперация, партнерство, дружба - это небольшая часть индикаторов, по которым определяется эффективность общения.

Данный принцип означает:

- принимать других такими, какие они есть, без попытки переубедить, исправить, сделать своим союзником и последователем;
- уметь обосновать свои принципы, поступки, действия;
- формулировать, осознавать и принимать позицию оппонента;
- уважать мнение других без противопоставлений и иронии;
- не бояться конфликтов, не избегать их, а конструктивно решать возникшие противоречия и проблемы;
- уметь ответственно относиться к собственной позиции, предлагать конструктивное решение проблем, не уходя в выяснение причин и не выискивая виновных.

Рациональная коммуникация

Что такое эффективная коммуникация, как ее построить, как предотвратить провокационные поступки, как вести себя в конфликтной ситуации? Следует знать и всегда помнить основные правила, позволяющие понять позицию другого человека:

- обсуждать позицию каждого просто и ясно;
- действовать противоположно негативной позиции оппонента, например: если тот повышает голос, вы переходите на шепот, если имеет место брань, вы говорите, используя подчеркнута вежливый лексикон, включая профессиональную терминологию и т. п.;
- дать возможность противнику поверить в то, что доля успеха по праву будет принадлежать и ему. Соглашение легче достичь, если люди являются соавторами идеи;
- всегда давать возможность другим "сохранять лицо"; не утрировать и не пародировать недостатки, которые есть у каждого человека. Допускать возможность промахов и недостатков воспитания, оставляя их незамеченными;
- не обвинять другую сторону в ошибках. Обвинение - распространенная ошибка, переходящая в привычку для многих людей. Даже в тех случаях, когда обвинение справедливо, оно не продуктивно, так как заставляет человека занимать позицию обороны, оправдывая свои недостатки, признавать которые всегда неприятно;
- не делать выводов о намерениях другого человека, исходя из собственных страхов и подозрений. Люди склонны проецировать или

приписывать собственные слабости другим. Негативная подозрительность - это яркий образец собственных скрытых помыслов.

Все конфликты по-своему уникальны. Полезно попробовать проанализировать какой-либо конфликт. После того как проведен анализ конфликтной ситуации, выявлены возможные причины, стоящие за этим конфликтом, можно приступить к выбору приемов, которые будут применены.

При этом необходимо использовать следующие **приемы эффективной коммуникации**:

- **Активное слушание.** Слушать, что говорит другой, показывая, что его слова доходят до вашего сознания (кивки, улыбки, смех, движения глаз, бровей, уголков рта и прочие мимические символы).
- **Вопросы.** Необходимо задавать открытые вопросы, которые поощряют развивать тему далее, не требующие однозначных "да" или "нет".
- **Повторение содержания.** Повторить содержание или суть услышанного для другой стороны, что позволит избежать возможных неверных толкований или утери сути высказываний.
- **Отражение чувств.** Отражать чувства и эмоции, которые вы уловили в процессе беседы.
- **Язык "Я - Ты".** Никогда не использовать "ты"-концепцию. Всегда говорить от себя лично. "Я предполагаю...", "Мне кажется...", "Хочется верить..."
- **Перефразирование.** Постараться выразить негативные формулировки в более позитивном тоне.
- **Сочувствие.** Понимать, что другая сторона говорит прежде всего о своих чувствах. Не все способны подбирать точные слова для этого, поэтому необходимо доверять своей интуиции.
- **Суммирование.** Суммировать содержание и чувства, выраженные другой стороной. Это помогает прийти к общему заключению, сделать выводы.

Хороший способ начать обсуждать конфликт - спросить детей, какое животное они напоминают, находясь в гневе. Ответы обычно ранжируются от львов и тигров до черепах и улиток.

Нужно помнить, что эти образы могут варьировать в зависимости от ситуации: подросток может быть львом среди сверстников, мулом с родителями, плюшевым зайчиком с младшей сестренкой и т. п. Многим людям нравится находиться в состоянии борьбы и конфронтации. Выработка адреналина дает ощущение власти и силы слабым несостоятельным людям - это единственный для них способ самоутешения, осознания собственной

значимости. Другая крайность - боязнь любых форм конфронтации, которые в жизни неизбежны.

Существует **5 основных способов поведения** в конфликтной ситуации.
1. Соревнование или вызывающий стиль. 2. Избегание. 3. Приспосабливание или уступчивость. 4. Компромисс.

5. Сотрудничество – именно к нему и надо стремиться!

Успехов вам, уважаемые взрослые!

Анкета для родителей

1. Довольны ли вы своими детьми?
2. Есть ли между вами и детьми взаимопонимание?
3. Бывают ли друзья вашего ребенка у вас дома?
4. Помогают ли вам дети в домашних и хозяйственных делах?
5. Обсуждаете ли вы вместе с детьми прочитанные книги?
6. Обсуждаете ли вы вместе с детьми просмотренные телепередачи, кинофильмы?
7. Участвуете ли вы вместе с детьми в прогулках, походах?
8. Проводите ли вы вместе с детьми отпуск?
9. Сколько времени ежедневно вы уделяете своему ребенку?
10. Какое семейное мероприятие больше всего запомнилось вашему ребенку?

Если вы набрали 10 «да», сумели положительно ответить на эти вопросы, то у вас в семье все замечательно!