

## **Занятие на тему: «Психологическое здоровье ребенка в условиях семьи»**

**Форма проведения:** родительское собрание в форме групповой работы

**Цель:**

- сформировать у родителей понятие о здоровье как многоаспектной характеристике;
- показать роль стиля воспитания в сохранении здоровья семьи и профилактике отклонений в дальнейшем развитии ребёнка.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, работа в группах

**Рассматриваемые вопросы:** Понятие здоровья как многоаспектной характеристики. Факторы здоровья. Критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья. Взаимосвязь психики и здоровья. Стили родительского воспитания и их влияние на сохранение здоровья ребенка и профилактику отклонений в его развитии.

### **План занятия:**

- 1. Вводная часть.**
- 2. Основная часть.**
  - 1) Мозговой штурм «Что такое здоровье».
  - 2) Групповая работа «Компоненты здоровья»
  - 3) Психосоматические заболевания детей.
  - 4) Психологический климат семьи.
  - 5) Стили семейного воспитания
  - 6) Групповая работа «Способы и средства поддержания здоровья семьи».
- 3. Заключительная часть.**

#### **1. Вводная часть**

Вы - люди, у которых разное образование, разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех - это наши дети. Мальчишки и девчонки, которые могут стать нашим горем или радостью. Как и что нужно сделать, чтобы наши дети были счастливы? Чтобы однажды можно было сказать: «Жизнь состоялась».

**Из перечисленных на ваших листах выражений подчеркните то, которое на Ваш взгляд является самым важным для Вашего ребенка:**

- 1) отличная учеба;
- 2) послушание;
- 3) здоровье;
- 4) хорошее поведение;
- 5) уважительное отношение к старшим.

Почти все из Вас выбрали «здоровье», и это не удивительно. Ведь здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Недаром говорят: «Тысяча вещей нужно здоровому человеку и только одно больному – здоровье».

Поэтому наша встреча посвящена проблеме сохранения психологического здоровья ребёнка в условиях семьи и профилактике отклонений в развитии ребёнка.

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В настоящее время подростки и молодёжь оказались в сложном положении. Разрушены ценностные ориентиры, утратилась связь между поколениями, резко изменились стереотипы поведения, СМИ и телевидение демонстрирует негативные примеры взаимоотношений между членами семьи, нестабильность в стране, неопределённость, сложности в трудоустройстве, стрессовые ситуации также оказывает отрицательное влияние. Всё это приводит к риску вовлечения детей в употребление психоактивных веществ (ПАВ), что нередко ведет к ранней инвалидизации и смерти несовершеннолетних.

### **1) Мозговой штурм «Что такое здоровье?»**

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровье за деньги не купишь», «Тысячу вещей нужны здоровому человеку и только одно больному – здоровье» и другое.

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье семьи и ребенка, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».

«Сейчас я вам предлагаю в течение 2 минут подумать и ответить на вопрос «Что значит здоровье лично для меня?» Затем каждый из Вас выскажется по кругу. Например: «Здоровье – это мои дети» или «Здоровье – это активность» и т.д. Желательно не повторяться и говорить то, что ещё не было озвучено».

*Каждый родитель говорит по кругу одно определение здоровья. Ведущий на доске или ватмане фиксирует все определения. Если родителей не очень много, можно попросить высказать свои определения по второму кругу.*

Всё, что вы сказали верно, здоровье - понятие многогранное и включает в себя различные аспекты жизнедеятельности человека.

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ), звучит так:

***Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков»***

Важным в определении здоровья является отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность управлять им.

Основываясь на определении ВОЗ, выделяют следующие компоненты здоровья: физическое, психическое, социальное и нравственное здоровье.

## **2) Групповая работа «Компоненты здоровья»**

*Родители заранее разделены на группы, каждая из которых должна подобрать из предложенных вариантов критерии физического, психического, социального и нравственного здоровья, написанные на отдельных карточках, и обосновать свой выбор. Ведущий подводит итог:*

**Здоровье физическое** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;

**Здоровье психическое** включает способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители; общий душевный комфорт, адекватное поведение, умение управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевать стресс, это психическая активность, потребность в саморазвитии, в познании себя.

**Здоровье социальное** – гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).

**Здоровье нравственное** – система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе, этические нормы, правила поведения, духовность, связанная с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия, красоты.

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, если, например, человек узнает, что у него рак, то это приводит не только к изменению в органах и тканях, но и к изменению эмоционального состояния, его отношений с окружающими (человек замыкается, меньше общается, а возможно и наоборот), изменяется и система ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела).

## **3) Психосоматические заболевания детей**

Психосоматические заболевания, в том числе и у детей, - ведущая медико-социальная проблема века. Неуклонно возрастает число детей, страдающих бронхиальной астмой и сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря, болезнями мочевыводящих путей, расстройствами со стороны сердечно-сосудистой системы, нейродермитом и многим другим. Все это - **психосоматические заболевания**, когда психическое и соматическое (телесное) неразрывно связаны в происхождении и клинической картине заболеваний. (Приложение

1). К классическим психосоматическим заболеваниям, называемым «святой семеркой» («Hollyseven»), относят болезни, роль психологических факторов, в развитии которых считается доказанной:

- гипертония,
- язвенная болезнь 12-перстной кишки,
- бронхиальная астма,
- сахарный диабет,
- нейродермиты (экзема, псориаз),
- ревматоидный артрит,
- язвенный колит.

Первые проявления психосоматических состояний взрослого человека, как правило, имеют *корни в детском возрасте*.

Причины появления психосоматических заболеваний у детей сложны. Та или иная система организма ребенка может оказаться врожденно или прижизненно ослабленной. *Однако во всех случаях при психосоматических заболеваниях на первое место как их основная причина выходят неблагоприятные особенности формирующейся личности, препятствующие нормальной адаптации ребенка в дошкольных учреждениях и в школе, среди сверстников, и тягостные переживания, психическая травматизация.*

Нервничают, нестабильны родители - нервничает и нестабилен ребенок. Напряжен темп жизни матери - торопят, тормозят, рано поднимают с постели и ребенка. Чрезвычайно перегружена школьная программа, и дети проводят за партой, письменным столом восемь-десять часов в сутки. Задается темп учебы, непосильный для медлительных, ослабленных и уставших.

Усложняются семейные отношения, а страдают от этого в первую очередь дети. Усложняются и отношения между детьми, отражая напряженность межличностных отношений взрослых.

Родители требуют успешного усвоения всех предметов, а у детей различны способности к ним. Взрослые выбирают профессию по склонностям и способностям, а дети должны успевать и по гуманитарным, и по точным предметам. Один ребенок плачет перед уроком математики, другой - перед уроком литературы или физкультуры. Взрослый может уйти, убежать от невыносимой для него ситуации на работе или в семье, а ребенку этого не дано. И дети страдают, страдают более чем взрослые. И детство, которое должно быть счастливым, счастливое отнюдь не у всех детей.

Одни дети протестуют, отказываются посещать школу, агрессивны в семье; другие капризничают, пассивны и как бы глупеют, соглашаясь на роль «несчастья семьи, дурачка»; третьи испытывают страхи, впадают в невроз; четвертые, не зная счастья и безмятежности детства, включаются в борьбу за отличную успеваемость, за первенство в классе, за престижную школу, за лидерство. Но все они без исключения страдают от этого.

Ситуация, когда родители, если у ребенка болен желудок, убеждены в необходимости лечения только желудка, забывая, что нет изолированно больного желудка в целостном организме, непростительна. Забывая о

неразрывной связи психического и телесного, используют лекарства «для желудка», держат ребенка на диете, добиваются путевки на курорт, но, оставляя в неприкосновенности основную причину болезни - переживания ребенка, не излечивают, а лишь залечивают его психосоматическое заболевание, поскольку это не желудок плохо переваривает пищу.

К возникновению психосоматического риска ведет, прежде всего, неправильное воспитание. Можно выделить следующие **типы «неправильного «воспитания»:**

- эгоцентрическое воспитание;
- воспитание по типу неприятия;
- сверхсоциализация ребёнка;
- тревожно-мнительное воспитание.

#### ***Что же следует предпринять родителям?***

Они должны своевременно заметить начало психосоматического развития. Необходимо устранить неправильное воспитание, начиная перевоспитание с самих себя. Других путей нет.

Врачи древневосточной медицины справедливо полагали, что каждая отрицательная эмоция имеет в организме своего адресата. Гнев, например, разрушает печень и желчный пузырь, тоска и печаль - легкие, тревога - сердце, страх - почки и т.д. Современная психосоматическая медицина безоговорочно признает пагубное влияние отрицательных эмоций на внутренние органы, и причина большинства болезней человека прямо или косвенно связана с тягостными переживаниями.

Самое важное в профилактике психосоматических болезней - предотвратить рождение болезнетворной неудовлетворенности. Естественно, с целью профилактики психосоматических заболеваний родители непрерывно учат ребенка не создавать проблем на пустом месте, а разрешать их, если они возникают. Это трудно и для взрослого, но в этом состоит умственное воспитание и этому учат с раннего возраста. Речь идет о тех доверительных, добрых и умных беседах с детьми, которые ведет отец с сыном, а мать с дочерью с пяти лет. Беседы базируются на конкретных случаях, которыми так богата жизнь. Это не нравоучения, а доступный ребенку анализ ситуаций.

Родители, например, говорят: «Ну, вот ты обидел Петю, и Петя больше к тебе не придет. Надо идти мириться...». Или: «Не плач, а сделай еще раз, и у тебя все получится...». Тут и сказки с ясным смыслом, и примеры из жизни, и, главное, пример собственного поведения как лучшее воспитание. Умению разрешать проблемы учат уже в колыбели, когда ручку младенца направляют к желаемому предмету и помогают ему. Вся проблема в том, чтобы не делать это молча, а объяснять, как добрый учитель, чтобы не делать за ребенка то, что он способен сделать сам.

Ребенка учат преодолевать препятствия, неудачи и боль. Итак, все, что касается здоровья и болезни ребенка, очень непросто. Но любовь к нему рождает в родителях ту мудрость, которую называют мудростью сердца. И,

поняв дитя сердцем, возможно, не только предотвратить психосоматическое заболевание, но и излечить его.

#### **4) Психологический климат семьи**

Большинство психологов считают, что психологическое здоровье или нездоровье ребёнка неразрывно связано с психологической атмосферой, или климатом семьи, и зависит от характера взаимоотношений в семье.

**Психологический климат семьи** можно определить как характерный для той или иной семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Так для **благоприятного психологического климата** характерны следующие признаки: сплоченность, возможность всестороннего развития личности каждого ее члена, высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу, чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности, гордость за принадлежность к своей семье, ответственность. В семье с благоприятным психологическим климатом каждый ее член относится к остальным с любовью, уважением и доверием, к родителям - еще и с почитанием, к более слабому - с готовностью помочь в любую минуту. Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, беседовать на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, подчеркивать достоинства и добрые дела каждого, и одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат **способствует** гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

Когда члены семьи испытывают тревожность, эмоциональный дискомфорт, напряженность, отчуждение, и даже конфликтность межличностных отношений, когда члены семьи относятся отрицательно один к другому, им присуще чувство незащищенности в этом случае говорят о **неблагоприятном психологическом климате в семье**. Все это препятствует выполнению семьей одной из главных своих функций - психотерапевтической, снятия стресса и усталости, а также ведет к депрессиям, ссорам, психической напряженности, дефициту в положительных эмоциях. Если члены семьи не стремятся изменить такое

положение к лучшему, то само существование семьи становится проблематичным.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека.

*Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.*

У детей в те или иные периоды под влиянием определенных ситуаций могут появиться нарушения эмоциональной сферы или поведения. Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи и пр. Обычно эти нарушения носят временный характер. У некоторых же детей они проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации. Такие состояния могут быть определены как психические расстройства.

Неврозы у детей не возникают, если родители вовремя справляются со своими личными проблемами и поддерживают теплые взаимоотношения в семье, любят детей и добры к ним, отзывчивы к их нуждам и запросам, просты и непосредственны в обращении, позволяют детям выражать свои чувства и вовремя стабилизируют возникающие у них нервные напряжения, действуют согласовано в вопросах воспитания, принимая во внимание соответствующие полу ориентации и увлечения детей.

### **5) «Стили семейного воспитания»**

Стиль семейного воспитания и родительские установки определяют особенности личности и поведения ребенка. В родительской позиции выделяются две важнейшие переменные - эмоциональное принятие и контроль. (приложение 2).

От стиля отношения родителей к ребенку зависят воспитательная и эмоциональная функция семьи. Выделяют 4 стиля отношений:

- авторитетный (принимающий, демократический);

- авторитарный (отвергающий ребенка, деспотичный, враждебный);
- либеральный (бесконтрольный, попустительский);
- индифферентный (властный, бессердечный, иногда наблюдается полное безразличие к ребенку).

#### **Авторитетный стиль**

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.



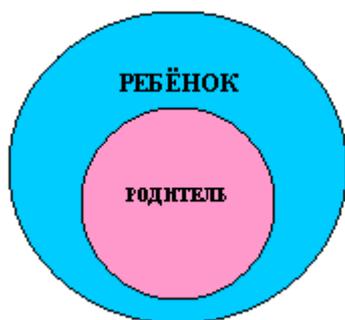
#### **Авторитарный стиль**

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.



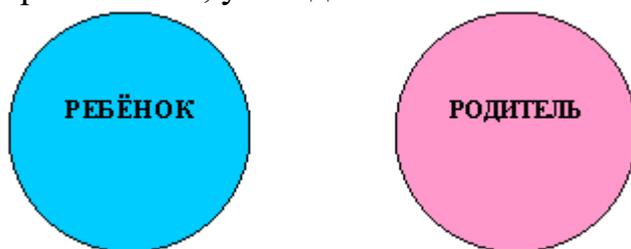
#### **Либеральный стиль**

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации - от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально салятся на шею родителям. Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.



### **Индифферентный стиль**

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям. Закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи.



### **Групповая работа «Последствия стилей воспитания для ребёнка»**

*Каждой группе дается один из стилей воспитания (на карточках даётся графическое изображение и описание стиля) (Приложение 3). В течение 5 минут группе необходимо подумать и ответить на вопрос «Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?», «К каким последствиям для ребенка приведет данный группе стиль воспитания? Приблизительные ответы на вопросы. Ведущий подводит итог после выступлений всех групп.*

### **Тест «Стратегии семейного воспитания»**

С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из 4-х вариантов ответа выберите наиболее предпочтительный для Вас.

*Диагностика проводится анонимно. (Приложение 4).*

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Отметьте в таблице выбранные вами варианты ответов и определите их соответствие одному из типов родительского поведения. Чем больше преобладание одного из типов ответов, тем более выражен в вашей семье определенный стиль воспитания. Если среди Ваших ответов не преобладает какая-то одна категория, то речь, вероятно, идет о противоречивом стиле воспитания, когда отсутствуют четкие принципы, и поведение родителей диктуется сиюминутным настроением. Постарайтесь понять, каким же Вы все-таки хотите видеть своего ребенка, а также самого себя как родителя.

Авторитетный стиль. Вы осознаете свою важную роль в становлении личности ребенка, но и за ним самим признаете право на саморазвитие. Трезво понимаете, какие требования необходимо диктовать, какие обсуждать. В разумных пределах готовы пересматривать свои позиции.

Авторитарный стиль. Вы хорошо представляете, каким должен вырасти ваш ребенок, и прилагаете к этому максимум усилий. В своих требованиях вы, вероятно, очень категоричны и неуступчивы. Неудивительно, что ребенку порой неуютно под вашим контролем.

Либеральный стиль. Вы высоко цените своего ребенка, считаете прощательными его слабости. Легко общаетесь с ним, доверяете ему, не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребенку такая свобода?

Индифферентный стиль. Проблемы воспитания не являются для вас первостепенными, поскольку у вас иных забот немало. Свои проблемы ребенку в основном приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее участие и поддержку с Вашей стороны.

#### **б) Групповая работа «Способы и средства поддержания здоровья семьи»**

*В течение 5 минут определить, какие существуют средства и способы поддержания здоровья семьи как комплексного понятия.*

***«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».***

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.

Семья – это социальный институт, участвующий в формировании личности человека. Каждый человек, рождаясь, имеет генетически заданные способности, однако личностью он становится, пройдя социализацию. Первыми в процесс социализации включается семья. Через родителей ребенок учится социально опосредовать свои телесные и психические функции. Если родители соматически и психически здоровы, ведут здоровый образ жизни, то процесс социализации функций ребенка будет успешен. Однако если родители болеют, то ребенок может копировать как сами симптомы, так и способы реагирования на болезнь, усваивая семейные стереотипы здоровья и болезни. Поэтому медики часто сталкиваются с детьми, чьи симптомы схожи с заболеваниями их родных не только потому, что есть фактор наследственной слабости систем органов, но и потому, что дети подражают своим близким. Однако, если, несмотря на заболевания, родные демонстрируют направленность на здоровый образ жизни, желание

справиться с болезненными ощущениями, то ребенок учится правильным способам сохранения и поддержания своего здоровья.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Однако рассказы и нравоучения взрослых не вызовут у малыша стойкой потребности в здоровом образе жизни. А значит, прежде чем научить ребенка, эту потребность родители должны выработать у себя. После этого на первый план в семейном воспитании выходит вопрос о средствах формирования культуры здоровья детей. К этим средствам относятся: деятельность, общение, отношения.

Деятельность – основной фактор развития человека и она должна быть направлена на пользу человека.

Общение как атрибут деятельности повышает её воспитательный эффект.

Связующим звеном между деятельностью и общением выступают отношения. Они должны носить ярко гуманистический характер, используя оба механизма взаимодействия с ребенком:

1-й механизм: Поощряя определенное поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья.

2-й механизм: идентификация - подражание своим родителям, ориентация на родительский пример. Замечу, что родители не всегда демонстрируют пример здорового образа жизни (Например, утренняя зарядка: детей заставляем делать, а сами?).

Задача родителей - донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья. Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером. Какие же формы совместного отдыха детей и родителей, способствующих формированию ЗОЖ, можно выделить?

Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов и др.

Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ и др.

Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке и др.

Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки и др.

Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания, понимание значения определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его коррекции;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни;
- умение взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (дом, класс, улица, дорога, лес) безопасна для жизни.

Родителям необходимо также знать критерии эффективности воспитания ЗОЖ:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности.

Тихая полноводная река, в ней купаются дети, не умеющие хорошо плавать. Впереди – огромный водопад. Неожиданно течение подхватывает и уносит детей. Они оказываются в падающем потоке воды, рискуя разбиться и погибнуть, а мы, взрослые, стоим внизу, протягиваем руки и пытаемся их спасти, в то время как все мы должны были бы быть наверху, где спокойное течение и учить их плавать. Если перенести данную метафору в область здоровья, то река – это образ жизни, и наша общая задача – научить каждого

ребенка безопасному плаванию по ней, всячески помогая ему в выборе стиля жизни, способствующего укреплению и сохранению здоровья.

## **2. Заключительная часть**

Желающие родители высказываются по поводу семинара, форме проведения, полезности обсуждаемой информации. Психологи желают родителям терпения и здоровья их семьям.

Приложение 1

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТИПЫ НЕПРАВИЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Это, во-первых, дети, ставшие жертвами эгоцентрического воспитания. Им привили мысль, что они способнее, умнее других, а потому имеют право на большее. Они и хотят всего достичь по-максимуму. Другое для них неприемлемо. В школе соперничество становится еще острее, неудачи переживаются глубже, особенно на фоне удач и успехов соперников. Чем слабее способности, тем ожесточеннее в таких случаях борьба и тем сокрушительнее психосоматические последствия. Каждая неудача переживается как катастрофа, запуская механизмы болезни, ослабляется система организма. Естественно, такой ребенок нервный: плаксивый, обидчивый, ранимый. У него головные боли, бессонница. Такой ребенок может быть и трудным: вспыльчивым, требовательным, конфликтным, злым на язык, и родители опасаются его как трудного взрослого члена семьи и уступают ему во всем, чтобы не навлечь на себя гнев, а то и недетскую вражду.

Второй вариант пути к психосоматическому риску чаще всего обусловлен воспитанием по типу неприятия. Оно формирует заниженную неосознаваемую самооценку. Однако в данном случае ребенок не примиряется с ней. Напротив, ощущение ущербности ожесточает его, вызывает чувство протеста. Он не враждует, а стремится не уступить, догнать, обойти. Признавая свою слабость, он руководствуется установкой: «Я слабее, но буду бороться, не жалея себя, и докажу, что достоин уважения». В детском возрасте все это выражено смутно, не оформлено, выступает во многом как неосознаваемое переживание уже со старшей группы детского сада и обостряется в первых классах школы. И честолюбив, но успех, максимальное самоутверждение необходимы ему, чтобы достичь в первую очередь самоуважения, а уже потом уважения со стороны других. В конце концов, переживания, неудачи надламывают его. Он устает, надрывается.

Третий вариант пути к психосоматическому риску имеет место при сверхсоциализации ребенка. Он запрограммирован как робот на роль пай-мальчика или пай-девочки и перепрыгивает через детство. Детства нет, сверстники «плохие, глупые», и он общается только со взрослыми или со столь же «серьезным» одноклассником, как и он. Он чрезмерно ответственен. Все

у него взрослоподобно - устремления, переживания, реагирование. И у него болезни взрослого возраста. Сильный успешно следует по жестко предписанной дороге к социальному успеху; слабый же начинает испытывать трудности с пятого класса и с этого времени попадает в группу психосоматического риска. Внутреннее напряжение, недетские переживания приводят такого ребенка к нервозности. Что-то не удается, противоречит его настроенности, и он раздражается, страдает от бессонницы. У него чаще всего общие нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, неустойчивость артериального давления, намечаются предвестники нарушений со стороны сердца, вегетато-сосудистая дистония.

При тревожно-мнительном воспитании, в случае следования по пути психосоматического риска, наблюдается тревожное восприятие неудач, мнительность в отношении сверстников, воспитателей, учителей. Такой ребенок не честолюбив и не завистлив. Он тревожен, мнителен, боязлив, принимает все близко к сердцу, ждет неприятностей, бед. Он опасается сверстников, боясь унижения, и школы, где ожидает неудач. Чтобы обезопасить себя от неприятностей, он старается больше всех, готов не спать, чтобы все успеть. Этот ребенок в группе риска по сердечнососудистым заболеваниям, болезням почек и легких.

Приложение 2

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПАРАМЕТРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ»

Первая переменная имеет особое значение для развития ребенка с момента рождения (даже раньше) до трех лет.

Примерно с трех лет вступает в силу вторая переменная родительской позиции - контроль.

Выделяют четыре параметра родительского отношения:

1. Степень контроля. При высоких показателях родители предпочитают оказывать большое влияние на своих детей, способны настаивать на выполнении своих требований, быть последовательными в их предъявлении. При низких - устраниются от контроля, предоставляя детям самим формировать систему требований и правил.

2. Побуждение к развитию. При высоких баллах родители стремятся к развитию у детей способностей, настаивают на активном включении детей в различные сферы жизнедеятельности. При низких - не считают своих детей обладателями каких-либо выраженных достоинств.

3. Воспитательные воздействия. При высоких баллах родители, добиваясь послушания, используют убеждение, обосновывают свою точку зрения и готовы обсуждать ее с ребенком. При низких - однозначно не формулируют свои требования, прибегают к косвенным способам воздействия: жалобам, крику, подаркам и наказаниям.

4. Эмоциональная поддержка. При высоких баллах она присутствует постоянно, независимо от того, удастся ли родителю добиваться своих требований. При низких - она либо отсутствует, либо зависит от послушания ребенка.

Родительская позиция - важный фактор личностного развития ребенка, но не первичный. Позиция формируется на основе более широкой системы жизненных ценностей взрослого и того, какое место в ней занимает воспитательный процесс. Наибольшие перспективы открываются в том случае, если воспитание собственных детей является для взрослого человека ценностным процессом.

Значительно больше подводных камней и опасностей таит в себе другой вариант: когда воспитание является «вставкой» в различные жизненные мотивы человека.

Примеры таких мотивов.

Воспитание ребенка как реализация потребности в эмоциональном контакте. Ребенок в этом случае не самоценность. Он - способ удовлетворения потребности взрослого. Со стороны взрослого естественно в этом случае препятствовать эмоциональной жизни ребенка.

Воспитание ребенка как реализация потребности в смысле жизни. Самостоятельность ребенка является естественным фрустратором этой потребности. Соответственно неосознанно возникает желание препятствовать этой самостоятельности под самыми благовидными предложениями.

Воспитание как реализация потребности взрослого в достижениях. В данном случае основной девиз воспитания: «Пусть он добьется того, чего не смог (смогла) добиться я». Ребенок воспринимается как «хороший», пока он реализует родительские планы и удовлетворяет их амбиции.

Есть и другие варианты таких «вставок». Все они «патологичны» с точки зрения результатов воспитательного процесса, так как лишают ребенка права на собственную жизнь и судьбу.

Приложение 3

### ***Карточки***

#### **Авторитетный стиль**

Родители признают и поощряют растущую автономию своих детей. Отношения теплые. Открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах. Миры взрослого пересекаются, но перекрывают друг друга. Ребенок и взрослый имеют общие интересы, цели, но и свои личные потребности; они равны, уважают друг друга.



«Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?»  
«К каким последствиям для ребенка приведет данный группе стиль воспитания?»

### **Авторитарный стиль**

Отношения холодные. Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены. Закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них. Ребенок «внутри», родитель подавляет ребенка, контролирует всю его жизнь.



«Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?»  
«К каким последствиям для ребенка приведет данный группе стиль воспитания?»

### **Либеральный стиль**

Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь. Отношения теплые. Открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; родители не устанавливают каких-либо ограничений; дети буквально садятся на шею родителям.

Вся жизнь родителя подчинена нуждам и потребностям ребенка, его прихотям, своей жизни родитель не имеет.

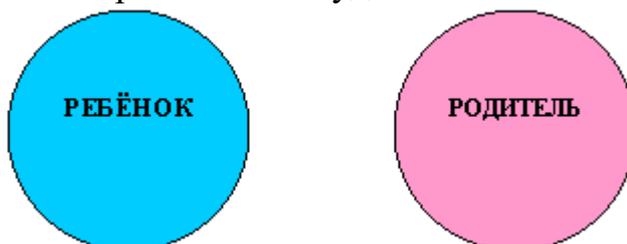


«Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?»  
 «К каким последствиям для ребенка приведет данный стиль воспитания?»

### **Индифферентный стиль**

Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к собственным детям.

Закрываются для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание детей; родители проявляют безразличие к жизни ребенка. Их миры существуют параллельно и не пересекаются, у каждого своя личная жизнь, свои проблемы и неудачи.



«Какие качества сформируются в ребенке при данном стиле воспитания?»  
 «К каким последствиям для ребенка приведет данный стиль воспитания?»

### *Последствия стилей семейного воспитания для ребёнка*

№ п/п	Особенности характера	
1.	Уверенность в себе	
2.	Противоправное поведение	
3.	Боязливость	
4.	Высокая самооценка	
5.	Замкнутость	
6.	Решительность	
7.	Угрюмость	

8.	Эгоизм	
9.	Развитый самоконтроль	
10.	Агрессивность	
11.	Непослушание	
12.	Импульсивность	
13.	Нетребовательность к себе	
14.	Завышенная самооценка	
15.	Раздражительность	
16.	Неуважение старших	
17.	Активность	
18.	Непритязательность	
19.	Желание привлечь внимание любыми способами	
20.	Развитые социальные навыки	

#### Приложение 4

### ТЕСТ «СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ»

Инструкция.

С помощью этого нехитрого теста попробуйте оценить свою собственную стратегию семейного воспитания. Из четырех вариантов выберите наиболее предпочтительный.

1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека наследственностью или воспитанием?

- а. Преимущественно воспитанием.
- б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- в. Главным образом врожденными задатками.
- г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?

а. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.

б. Абсолютно с этим согласен.

в. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.

г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?

а. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу)

б. Цель воспитания - научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве)

в. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер)

г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер)

4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?

а. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.

б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.

в. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное - позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.

г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?

а. Если попросит, можно и дать.

б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.

в. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.

г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?

а. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.

б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.

в. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.

г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?

а. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.

б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.

в. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.

г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?

а. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.

б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.

в. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.

г. Не вижу причины запрещать.

9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

а. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.

- б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
  - в. Расстроюсь
  - г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.
10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?
- а. Безусловно.
  - б. Стараюсь.
  - в. Надеюсь.
  - г. Не знаю.