

Автономная некоммерческая организация  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
«ДОБРОДЕЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Автономной некоммерческой организации  
«Центр социального обслуживания населения «Добродея»  
Л.В. Кирдяшева  
«22» января 2024 года



Материалы по теме программы  
«Академия родителей»



## Введение

Курс будет полезен как опытным родителям, так и молодым, только начинающим свой путь родительства.

На курсе мы говорим **об ответственном родительстве**, о навыках, которые необходимы каждому родителю, чтобы избежать или уменьшить проблемы, которые могут возникнуть или возникают при воспитании детей.

### О чём этот курс?

#### **Из этого курса вы поймете:**

- что такое «ответственное родительство», какие права и обязанности есть у родителей, а какие — у детей;
- как семья влияет на воспитание и развитие детей;
- какие льготы есть и у семей с детьми и куда обратиться за их получением;
- есть ли проблемы в развитии у ребёнка;
- как подготовиться к трудностям переходного возраста ребёнка;
- каковы особенности полового воспитания детей;
- как сформировать навыки здорового образа жизни у ребёнка и почему это важно.

**Вас ждут восемь модулей, которые рекомендованы Департаментом социального развития ХМАО-Югры для оказания социальных услуг по сертификатам «Академия родителей».**

## Содержание курса

### Модуль 1. *Что такое ответственное родительство?*



Ответственное родительство, как «осознанное родительство» Что значит осознанное? Это значит, что человек осознает, что я буду родителем, это не только в том плане, что он ожидает рождение ребенка, но и в том плане, что он дальше будет родителем для своих детей. Он осознает, какие это возлагает на него обязанности. Ответственное родительство означает, что человек ответственно подходит к тому, чтобы выполнять свои родительские обязанности. Что же такое ответственное родительство? Следует исходить из того, что ответственный родитель – это не то же самое, что родитель добрый или заботливый. Понятие «добрый» характеризует эмоциональную сторону отношения с ребенком. Добрый родитель может, к примеру, будучи расположенный к ребенку, предоставлять ему высокую степень самостоятельности, что в некоторых случаях равнозначно забвению многих важных сторон его жизни. В категорию заботливых родителей входят, как правило, те, кто уделяет ребенку повышенное внимание, следит за его здоровьем, за тем, чтобы ребенок «был не хуже других», но при этом недостаточно занимается развитием его характера, духовной жизни.

**Ответственное родительство** – это, прежде всего, сбалансированность разных сторон воспитания, высокая степень доверия в отношениях с ребенком, способность и желание поддерживать его материально, но не в ущерб его образованности, развития его личностных качеств. Необходимо принимать во внимание тот факт, что ответственное родительство – это не состояние, а процесс или, если быть более точным, сумма процессов,

протекающих в разных измерениях. Ключевыми измерениями ответственного родительства являются следующие:

**1. Коммуникативное.** Родитель регулярно должен общаться с ребенком, находится в курсе его интересов и предпочтений. Он готов делиться с ним некоторые из его интересов, а также в разумных пределах влиять на них.

**2. Эмоциональное.** Родитель не просто общается с ребенком, но и сопереживает ему. Он готов выслушать ребенка, говорить на важные для него темы, выступая в роли советчика или помощника. Эмоциональное взаимодействие предполагает ответную реакцию ребенка, его желание открыться родителю, обсудить с ним свои проблемы, рассказать ему о своих переживаниях

**3. Нормативное.** Коммуникативное взаимодействие не должно быть преградой на пути полноценной социализации ребенка, усвоения им социальных норм – принятых в обществе предписаний и табу. В этом измерении родитель выступает для ребенка как эксперт, имеющий полноценный взрослый опыт взаимодействия с социальными институтами – опыт, которого у ребенка нет.

**4. Экономическое.** В обществе, где велика доля бедных или около бедных слоев, материальное обеспечение зачастую вырастает в проблему, затмевающую все остальные. Ребенка необходимо достойно одевать, у него должны быть карманные деньги. В ряде случаев необходимо оплачивать обучение детей, которое в нынешнем российском обществе все чаще становится платным.

**5. Охранительное.** Одной из самых важных задач родителя является сохранение и укрепление здоровья ребенка и самой его жизни. Это также весомая задача, если учесть, что в российском обществе здравоохранение в целом и забота о детях, в частности во всё большей степени становятся тоже платными.

**6. Духовное.** В условиях смены ценностных ориентиров важно, чтобы ребенок оказался способным усвоить базовые жизненные ценности, одинаково важные для обществ любого типа – жизнь, здоровье, семья, культура страны и общества, в котором он живет. Передача базовых ценностей зачастую оказывается более сложной проблемой, чем, к примеру, охрана здоровья ребенка. Даже находясь в семье, ребенок находится под влиянием мощных информационно-ценностных потоков, не всегда согласующихся с родительскими наставлениями, – телевизионной рекламы, группы сверстников, школьных учителей и других агентов социализации. Мировой опыт изучения жизни людей показывает, что воспроизводство базовых ценностей может стать управляемым процессом, но это происходит только в том случае, если в сохранении духовного наследия заинтересовано общество в целом. А это значит, что именно от родительского сообщества, которое является большинством в нашей стране, должен исходить социальный заказ государству на то, какие базовые ценности и каким образом мы будем их передавать детям. В России недавно проводили опрос родителей на тему ответственного родительства. В ходе опроса было выявлено, что большинство родителей, как и следовало ожидать, называют себя ответственными. Следует отметить, что доля тех, кто критично оценивает уровень своей ответственности, существенно больше среди мужчин. Это соответствует существующему положению дел: в группе отцов много тех, кто оставил ребенка на попечение бывшей жены и не участвует более в его воспитании. Кроме того, родители выделили задачи более важные и менее важные в процессе воспитания детей. На первом плане опрошенных родителей находятся интересы выживания, включая сохранение здоровья и жизни. Второе место в системе приоритетов делят между собой задачи экономические и задачи нормативной социализации.

Экономические задачи подразумевают обеспечение ребенка одеждой с тем, чтобы он не чувствовал, что в чем-то обделен по сравнению со своими

сверстниками, оплату учебы в том случае, если это необходимо, и в меньшей степени, покрытие расходов на досуг ребенка, а также его карманные расходы.

Население также понимает, что нарушенный процесс социализации, например, попадание в дурную компанию, может стать причиной многих проблем, с которыми ребенок столкнется на более поздних этапах своей жизни. Не умея различать добро и зло, не обладая качеством самостоятельного суждения, ребенок легко может оказаться объектом манипуляции со стороны окружающих, действовать в ущерб своим долговременным интересам. Остальные задачи решаются после того, как решены базовые задачи. Следует подчеркнуть, что выстраивание диалоговых, эмпатичных отношений с ребенком, как правило, не выносятся родителями в круг самостоятельных задач. Задачи духовного плана стоят в системе родительских приоритетов на самом низком уровне.

Необходимость совершать совместные походы в кино или музей или иные подобные семейные мероприятия рассматриваются родителями не обязательными.

Ответственное родительство, с одной стороны, предполагает предоставление ребенку свободы выбора с другой – строгость, умение ставить запреты и ограничивать действия ребенка в тех ситуациях, когда это необходимо. Ответственное родительство складывается в результате постоянного взаимодействия, коммуникации между родителями и ребенком. При этом чтобы подобное взаимодействие приводило к формированию действительно ответственного родительства, родители должны руководствоваться в первую очередь не своими собственными интересами, желаниями или потребностями, а интересами и потребностями самого ребенка как личности. В связи с этим ответственное родительство подразумевает наличие такого важного качества, как понимание интересов ребенка. Иначе говоря, ответственные родители – это родители, обладающие особой родительской компетенцией, то есть пониманием того, что на данном

возрастном этапе или в данной жизненной ситуации нужно ребенку. Отсутствие родительской компетенции может приводить к совершению безответственных поступков даже со стороны любящих и лично состоявшихся родителей.

### **Что не должен делать ответственный родитель?**

Во-первых, ответственный родитель не должен бросать ребенка, он должен нести за него ответственность. Особенно предосудительной считается ситуация, когда родитель бросает ребенка в опасной, трудной ситуации. В подобных обстоятельствах родитель должен мобилизовать все имеющиеся у него ресурсы, прийти ребенку на помощь.

Второе важное условие ответственного родительства – это избегание насилия. Ответственный родитель не станет бить ребенка, подвергать его унижению, физическому или психологическому.

В-третьих, ответственный родитель, – это тот, кто подает ребенку правильный пример, сознательно строит свой собственный образ так, чтобы задать ребенку правильные жизненные ориентиры. Для этого ему зачастую необходимо справиться со своими недостатками или слабостями, например, курением или стремлением к алкоголю. Потакая собственным слабостям, родитель создает условия для их передачи следующим поколениям. Образ родителя, оседающего в сознании ребенка – это образ, конструируемый родителем с учетом интересов ребенка. Ответственный родитель отличается от безответственного тем, что безответственный не осознает этих обстоятельств, действует так, словно ребенка не существует. Формированию устойчивых представлений об ответственном родительстве может способствовать правильная информационная политика со стороны общества.

### **Что ставится в качестве источников информации для родителей?**

1. Хорошая литература по вопросам воспитания.
2. Консультации специалистов.

3. Телевизионные программы по проблемам воспитания, а также многие родители хотели бы пройти обучение по уходу за маленькими детьми.

### **Задачи ответственного родительства**

Специалистами был проведен опрос, в ходе которого было выявлено, что сами родители важными задачами ответственного родителя считают:

- сохранение здоровья и жизни ребенка;
- материальное обеспечение – обеспечить ребенка одеждой, питанием, дать ему достойное образование;
- находить время для ребенка, уделять ему внимание, проводить досуг вместе.

Последнюю задачу родители обычно называют в последнюю очередь и не уделяют ей достаточного внимания, считая, что, обеспечивая ребенка материально, они уже полноценно выполняют свою родительскую функцию. В ход идут объяснения, подкрепленные тем, что взрослые большую часть времени проводят на работе, стараясь обеспечить достойную жизнь своим детям, и на общение у них просто не остается ни сил, ни времени. Но необходимо помнить, что это крайне важная составляющая ответственного родительства, и часто для ребенка семейный поход в кино в разы ценнее покупки новой игрушки. Позже, в подростковом возрасте, отдаляясь от семьи, погружаясь в свои субкультуры, в объяснениях ребят проскальзывает обида на маму с папой, нередко они говорят о том, что «родители только и делали, что работали, рядом их не было, а сейчас они мне уже не нужны».

Кроме этого, немаловажными задачами являются:

- Предупреждение родителями развития пагубных привычек у детей, путем развития духовного и нравственного компонентов, создавая доверительную обстановку в семье. Разговаривая про курение и алкоголь, очень важно не создавать «искусственный ажиотаж» вокруг этой темы, поощрять стремление ребенка делиться своими размышлениями на эту тему, знать, в какой компании он проводит свое свободное время.

□ Умение оказать поддержку и защитить в сложных ситуациях. Дети очень уязвимы, они обладают подвижной нервной системой, впечатлительны и часто все воспринимают очень остро. Поэтому сложной в детском возрасте может быть любая ситуация, которая ребенка заставит переживать более интенсивные эмоции, чем обычно, даже если родителям кажется, что это сущий пустяк. Родители должны постараться избегать фразы «не стоит расстраиваться из-за такой мелочи», вместо этого стоит признать право ребенка на его чувства – будь то разочарование, злость, обида, и помочь ему справиться.

□ Собственным примером учить ребенка стойкости и упорству, прививать трудолюбие и любовь к учебе

### **Факторы, определяющие ответственного родителя**



1. Прочная, дружная семья, воспитывающая детей на основе преемственности поколений. Важным моментом являются супружеские отношения в семье, если в семье оба родителя, удовлетворенность браком и отношениями в нем. Родителям стоит выделять время на совместный досуг, ведь счастливые, любящие, понимающие родители – залог спокойствия любого ребенка.

2. Духовно-нравственное благополучие. Оно предполагает умение родителей донести до ребенка духовно-нравственные и национальные ценности, которые должны быть основаны на понимании различия добра и зла, лжи и истины. Именно они должны впоследствии стать основополагающими в отношениях между людьми, в семье и обществе.

3. Внимательное отношение к состоянию здоровья членов семьи. Ответственный родитель должен внимательно следить и за своим здоровьем,

проходить ежегодно медицинский осмотр с целью ранней диагностики заболеваний, поддерживать свое здоровье на должном уровне. Ведь воспитание ребенка требует большого количества сил, а при отсутствии здоровья их взять просто неоткуда.

#### 4. Социально-бытовое благополучие, материальное благополучие.

Для гармоничного развития ребенку необходимо создать развивающую среду, что в отсутствии данного фактора невозможно. Это обусловлено тем, что в условиях современного общества большинство услуг, связанных с образованием и развитием, оказывается на платной основе.

5. Отсутствие хронических семейных конфликтов – между родителями и ребенком, в супружеской подсистеме, между поколениями – с бабушками и дедушками. Ребенок, как правило, в семейной ситуации выступает в роли «хранителя спокойствия», очень болезненно переносит любые конфликты и старается всячески их разрешить. При этом основные задачи развития, свойственные данному возрасту, отходят на второй план. Ребенок полностью погружается в семью, в качестве симптома могут выступать такие проявления как неуспеваемость, уходы из дома, непослушание и протестное поведение и т. д.

6. Единый подход к воспитанию ребенка со стороны обоих родителей. Дети очень тонко чувствуют любое несоответствие. И в случае, если папа строгий, а мама все разрешает, он быстро научится лавировать и проблемы с поведением неизбежно появятся. Для ребенка очень важно, чтобы в вопросах воспитания все члены семьи были крайне последовательны и постоянны. Установленные правила должны быть приняты родителями совместно и соблюдаться всей семьей – это закладывает фундамент семейной иерархии. В случае несогласия мамы и папы в каком-то вопросе, это стоит обсуждать в отсутствие ребенка, иначе есть риск зародить в ребенке сомнения и тревогу.

7. Здоровый образ жизни семьи – только своим примером родители могут привить ребенку любовь к спорту и хорошие привычки. Легко ли в наше время

быть ответственным родителем? В условиях современного мира, когда зачастую каждый день расписан по минутам, приходят домой лишенными сил. И все же необходимо найти время для общения с ребенком. Ведь для того, чтобы быть ответственным родителем нужно уделять ребенку не так много времени. Посвящайте общению с любимым чадом хотя бы полчаса ежедневно. Для младшего школьника важно чувствовать, что с началом нового этапа он стал не просто учеником с кучей домашних заданий, а остался любимым ребенком. Полезно в выходные устраивать семейные прогулки в парк или культурные походы в театр, цирк, зоопарк и т.д., продолжать играть с ребенком и слушать его. Подросткам в этот непростой период их жизни необходимо ощутить участие и понимание взрослых. В этом возрасте очень опасно упускать ребенка из-под своего влияния, есть риск попасть в зону отчуждения и потерять авторитет. Поэтому неплохо с момента появления у ребенка осознанности завести ежедневные семейные ритуалы, например, вечерние чаепития, когда вся семья собирается за одним столом и каждый может поделиться впечатлениями о прожитом дне и своими размышлениями. Это поможет быть в курсе событий, происходящих в жизни подростка, а также передать в ненавязчивой форме опыт старших поколений.

Прежде чем подарить этому миру новую жизнь, ответьте себе на вопрос: «Готов ли я с момента рождения ребенка нести за него ответственность и разделять все его печали и радости?». Только осознанно подходя к вопросу семьи и родительства, мы сможем вырастить своих детей счастливыми.

## Модуль 2. Семья для ребёнка



В семье мы чувствуем себя в безопасности и любви. Мы делимся друг с другом радостью и грустью. Вместе мы обедаем за одним столом, играем вместе и помогаем друг другу с учебой. Семья делится заботой и лаской, и это то, что делает ее так особенной. Семья помогает нам вырасти, развиваться и стать самими собой.

Будьте счастливы и заботьтесь друг о друге! Помните, что семья – это маленький мир, который полон любви!

### Что такое семья?

В семье мы все учимся друг у друга: родители учат нас вести себя хорошо и быть вежливыми, а мы учим их новым вещам, которые мы узнали в школе или на уроках искусства. Мы проводим время вместе, играем в игры, готовим еду, слушаем музыку, смотрим фильмы или просто разговариваем.

Семья – это место, где чувствуешь себя в безопасности и любимым. В ней всегда можно найти поддержку и понимание. Даже если у нас возникают разногласия или споры, мы всегда находим способ разрешить конфликт и вернуться к любви и заботе друг о друге.

Семья не обязательно означает, что у тебя много братьев и сестер или что в неё входят только родные люди. Семья может быть разной – главное, чтобы люди в ней были добрыми и заботливыми. Важно помнить, что семья – это наше личное сокровище, которое нужно лелеять и беречь.

## **Определение семьи для детей**

Семья — это самая близкая группа людей, которые живут вместе и любят друг друга. В семье обычно есть мама, папа и дети. Но знаешь, что? Семьи могут быть разные! Некоторые люди живут с бабушкой и дедушкой, а некоторые дети живут только с одним из родителей. Но всё это всё - равно семья! Они заботятся друг о друге, помогают и поддерживают друг друга.

В семье мы учимся быть добрыми, уметь делиться и помогать другим. Мы проводим время вместе, гуляем, играем, готовим и делаем много интересных вещей. Мы делимся секретами, радостями и печалью.

Семья — это маленькое сообщество, где мы любим и уважаем друг друга. Ты всегда можешь обратиться за помощью и поддержкой к любому члену семьи, ведь они всегда будут рядом, готовы поддержать и защитить тебя.

И помни, друг, что самое главное в семье — это любовь. Оно способно согреть сердце и сделать твою жизнь счастливой и яркой!

Теперь, когда мы знаем, что такое семья, давай будем благодарны за нашу семью и любить ее всем сердцем!

## **Члены семьи**

Мама – это особенный член семьи. Она заботится о детях, готовит вкусную еду и украшает дом. Мамы всегда готовы выслушать и поддержать, они теплые и заботливые.

Папа – это сильный и заботливый член семьи. Он защищает и оберегает свою семью, помогает сделать трудные решения. Папы также играют с детьми и учат их многому новому.

Братья и сестры – это наши лучшие друзья. Мы проводим много времени вместе, играем, делимся игрушками и секретами. Иногда у нас есть разногласия, но мы всегда находим способ решить наши проблемы и быть вместе.

Дедушки и бабушки – это наши мудрые советчики. Они дарят нам свою любовь и рассказывают интересные истории. С ними мы проводим время, узнаем о прошлом и традициях.

Каждый член семьи важен и уникален. Мы учимся от них, растем и развиваемся. Семья – это место, где мы получаем любовь, поддержку и понимание. Они всегда рядом и готовы помочь.

### **Взаимодействие в семье**

Взаимодействие в семье происходит через общение. Разговоры и общение помогают нам понять друг друга, выразить свои мысли и чувства. Мы можем поговорить о наших радостях и печалях, делиться своими идеями и мечтами. Общение помогает нам решать проблемы и находить компромиссы, чтобы все были довольны.

В семье мы также учимся быть терпимыми и уважать других людей. Мы можем иметь разные мнения и предпочтения, но важно слушать и уважать точку зрения других. Помните, что каждый член семьи уникален и имеет право на свое мнение.

Кроме того, взаимодействие в семье включает в себя такие важные вещи, как поддержка и забота друг о друге. Мы можем помогать и поддерживать друг друга в трудных временах, делиться радостью и успехами. Независимо от того, что случается, семья всегда рядом, чтобы поддержать и любить друг друга.

### **Роли в семье**

Мы можем начать с роли родителей. Они заботятся о тебе и помогают тебе развиваться. Родители обычно защищают семью и берут на себя ответственность за принятие решений. Они также могут быть строгими иногда, когда дело касается твоего поведения или учебы.

У тебя также могут быть братья и сестры. Их роль в семье – быть твоими лучшими друзьями или иногда самыми надоедливыми людьми на свете. Они

помогают тебе играть, делиться и учиться. Вместе вы создаете веселые и незабываемые воспоминания.

Не забудь о себе! Возможно, ты не осознаешь свою роль, но именно ты делаешь семью особенной. Возможно, ты – смешной парень, который всегда развлекает семью. Или, возможно, ты – опытная сестра, которая помогает родителям с младшими детьми. Твоя роль в семье зависит от твоих интересов, способностей и характера.

*В конечном итоге, семья – это команда, где каждый играет свою роль и вместе вы создаете прекрасные воспоминания и поддерживаете друг друга.*

### **Значение семьи для детей**

#### **1. Любовь и безопасность:**

В семье дети чувствуются любимыми и заботимся. Родители и близкие родственники создают безопасную среду, где дети могут выразить свои эмоции и потребности. Они знают, что всегда могут обратиться за помощью и поддержкой.

#### **2. Формирование ценностей:**

Семья влияет на формирование ценностей детей. Родители учат детей правильному поведению, этике и моральным принципам. Они пример для детей и помогают им развиваться как ответственные и добрые люди.

#### **3. Социализация:**

Семья также играет важную роль в социализации детей. В семейной среде дети учатся взаимоотношениям, коммуникации и решению конфликтов. Они учатся быть членами общества и принимать свою роль в нем.

#### **4. Укрепление связей:**

Семья помогает укрепить связи между родителями и детьми. Близкие отношения создают эмоциональную прочность у детей, которая помогает им

справляться с жизненными трудностями и строить здоровые отношения в будущем.

В целом, семья играет очень важную роль в жизни детей. Она является источником любви и поддержки, помогает им формировать ценности и навыки, а также укрепляет их эмоциональную прочность. Родители играют ключевую роль в жизни детей, их воспитание и забота влияют на будущее каждого ребенка.

### **Модуль 3. "Льготы всем".**

Законодательство Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры о мерах социальной поддержки для семей с детьми, в том числе с детьми-инвалидами.

Закон Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 7 июля 2004 года № 45-оз «О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре».

Закон Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 2 декабря 2005 года №115-оз «О мерах по обеспечению прав детей-инвалидов на воспитание, обучение и образование, прав инвалидов на образование и о наделении органов местного самоуправления отдельными государственными полномочиями по обеспечению прав детей-инвалидов на воспитание, обучение и образование в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре».

Закон Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 28 октября 2011 года № 100-оз «О дополнительных мерах поддержки семей, имеющих детей в Ханты-Мансийском автономном округе -Югре».

Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 9 октября 2013 года № 421-п «О государственной программе Ханты-

Мансийского автономного округа - Югры «Социальная поддержка жителей Ханты-Мансийского автономного округа - Югры на 2014 - 2020 годы».

***Меры социальной поддержки инвалидам и семьям с детьми-инвалидами:***

Компенсация расходов на оплату занимаемого жилого помещения, коммунальных услуг и взносов на капитальный ремонт. Предоставляется в размере 50 процентов расходов на оплату жилых помещений государственного или муниципального жилищного фонда и коммунальных услуг независимо от принадлежности жилищного фонда.

Расчет компенсации осуществляется Центром социальных выплат исходя из нормативов потребления коммунальных услуг, тарифов на оплату жилого помещения и коммунальных услуг, установленных в соответствии с действующим законодательством.

Порядок предоставления компенсации установлен постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 30.10.2007 № 260-п.2.

***Обеспечение техническими средствами реабилитации (ТСР).***

Порядок обеспечения утвержден постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 07.04.2016 № 123-п «О сертификатах на обретение технических средств реабилитации и оплату услуг по их ремонту для оставления отдельным категориям инвалидов».

Инвалидам, имеющих в индивидуальной программе реабилитации или абилитации рекомендации по обеспечению ТСР осуществляется выдача сертификата на приобретение ТСР на основании которого гражданин заключает договор купли-продажи с поставщиком ТСР. Центр социальных выплат перечисляет средства непосредственно поставщику ТСР в размере не более финансового обеспечения сертификата.

## Социальное пособие инвалидам с детства I и II групп

Порядок назначения и выплаты пособия утвержден постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 27.12.2010 № 388-п.

Пособие назначается гражданам, получающим социальную пенсию в соответствии с Федеральным законом «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации» и не имеющим права на дополнительное пенсионное обеспечение в соответствии с законодательством Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

### Модуль 4. Ребёнок растёт: чего ожидать?

#### «Я расту, или детская психология»

##### 1. Ребенок растет.



Существует формула, по которой можно рассчитать, каким будет рост вашего ребенка, когда он станет взрослым. Для этого нужно сложить рост мамы и папы, эту сумму разделить пополам. Затем, если нужно вычислить рост сына, то надо прибавить 6,5, а если рост дочери, то отнять 6,5.

(Пример: рост мамы 164, рост отца 176, в сумме 340, делим пополам, получаем 170 см. Для сына средний конечный рост будет около 176,5 (170+6,5). Для дочери около 163,5 (170-6,5). Но это лишь средние расчеты. В одной семье, у одних родителей три дочери: одна 162 см, другая 172

см, а третья 157 см, а средний рост для девочек в этой семье 165 + 10 см. Дети растут во сне. Гормон роста выделяется в кровь ночью, когда ребенок крепко спит.

Так что абсолютно правы те родители, кто укладывает ребенка спать всегда вовремя, не позднее 10 часов вечера.

От чего зависит рост ребенка? Дети растут во сне. Каким будет ваш ребенок, когда он станет взрослым? Как растет здоровый ребенок? На сколько сантиметров в год должен подрастать малыш? Первый скачок роста происходит обычно в возрасте 4-5 лет. Следующий обычно приходится на подростковый возраст - начало периода полового созревания. В это время дети растут очень быстро – в год до 8 -10 см и даже более. Причем, у мальчиков и девочек это происходит, как известно, в разном возрасте – девочки «стартуют» раньше на 1-2 года, мальчики их потом догоняют и перегоняют.

Это нормальное явление, но именно в это время дети часто жалуются на недомогания, а врачи порой объясняют все именно тем, что ребенок слишком резко вырос. Противоречия здесь ни какого нет. Просто внутренние органы, мышцы, не успевают «угнаться» за ростом тела, и действительно может возникать некий дискомфорт, недомогание. Бывают мышечные боли, но, как правило, несильные.

Рост ребенок во многом зависит от роста обоих родителей! То есть если мама и папа оба невысокие, то сын вряд ли будет надеждой сборной по баскетболу. Причем, мальчики растут обычно так же, как их папы и его родственники по мужской линии, а девочки следуют сценарию «женской линии».

А еще утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Упражнения подбираются с таким расчетом,

чтобы в них принимали участия основные мышечные группы и системы детского организма.

## **2. Ребенок развивается и общается**

Ваш ребенок растет, ему уже недостаточно семейного общества, значит, пора расширить круг его общения.

Чтобы проверить, готов ли ребенок к этому, ответьте на следующие вопросы:

- Много ли у вашего ребенка знакомых сверстников? С удовольствием ли он с ними общается?
- Стремится ли ребенок к знакомствам?
- Быстро ли он привыкает к новому коллективу?
- Активно ли он участвует в различных детских забавах, когда к вам в дом приходят гости, во дворе, на улице, в школе?
- Умеет ли он придумывать игры для себя, для братьев и сестер, друзей?
- Тянутся ли к нему другие ребята, приглашают ли к себе в гости? Как относятся к его визитам родители друзей?
- Доброжелателен ли ваш ребенок?
- Часто ли он обижается? Долго ли он помнит обиды, причиненные кем-либо из приятелей или родных?
- Умеет ли он постоять за себя, если возникает такая необходимость?

Если хотя бы на половину вопросов вы ответили «да», значит, ваш ребенок скорее всего свободно завязывает новые знакомства, не испытывая дискомфорта при встрече с малознакомыми людьми. Такой ребенок безболезненно войдет в новый коллектив.

Если же на большинство вопросов вы ответили отрицательно, ваш ребенок не готов к общению со сверстниками: новые знакомства будут стоить

ему больших усилий. Потребуется выдержка и терпение, чтобы помочь освоить науку общения.

## **ПОЧЕМУ РЕБЕНКУ ТРУДНО СО СВЕРСТНИКАМИ**

В жизни каждого ребенка однажды происходит очень важное событие: он вступает в новый коллектив — идет в детский сад, знакомится с ребятами во дворе и т. д. Не всегда новый круг общения сразу же становится близким, очень часто ребенку бывает трудно найти настоящего друга, и новые впечатления не приносят ему ничего, кроме обид и разочарований.

В чем причины этого? Вам всегда казалось, что у вас милый, обаятельный малыш, общительный со взрослыми, бывающими у вас дома, прекрасно ладящий с их детьми. А тут вдруг замкнулся в себе, не хочет идти в школу или во двор, потому что ему не нравится играть с другими детьми.

Дело в том, что естественное состояние ребенка — тянуться к ровесникам, к играм с ними. А если он не ищет друзей, стремится к одиночеству, значит, нарушилась гармония его отношений с окружающим миром, с самим собой. Следует как можно скорее разобраться в причинах происходящего и постараться исправить положение.

Попадая в новый коллектив, даже коммуникабельные дети порой теряются. Что же говорить о тех, кто испытывает трудности в общении со сверстниками из-за своих индивидуальных особенностей: повышенной эмоциональности, завышенной или заниженной самооценки, конфликтности, агрессивности, замкнутости, застенчивости?

Причины подобных отклонений в поведении ребенка могут быть самыми разными:

1. Излишняя привязанность к кому-нибудь из членов семьи,
2. Избалованность, чрезмерная опека родителей,

3. Ограничение общения ребенка из-за боязни отрицательного влияния на него со стороны друзей, запрет на игры со сверстниками дома по причине болезни кого-либо из членов семьи, усталости родителей после напряженного трудового дня, нежелания нарушать порядок в доме и т. д.

У ребенка, насильственно изолированного от сверстников, не удовлетворяется естественная потребность общения. Со временем малышу надоедают даже самые любимые игрушки, и он начинает испытывать эмоциональный дискомфорт.

4. Общение с детьми заменяется многочасовым сидением перед телевизором или компьютером, что к тому же может привести к головным болям, ухудшению зрения, нарушению психики. Привыкнув к уединению, ребенок вряд ли сможет наладить контакт с другими детьми.

Когда ребенок впервые начинает общаться со своими сверстниками, он сталкивается с непривычной для себя обстановкой: вокруг много новых лиц, не похожих друг на друга, у каждого ребенка свой характер... Со всеми хочется поиграть, подружиться, но что-то мешает чувствовать себя комфортно в этой, казалось бы, желанной среде.

Ничего удивительного в этом нет. Дело в том, что ребенок привык к общению в тесном семейном кругу, где он чувствует себя защищенным, окруженным заботой, где все внимание уделяется только ему, где рядом всегда мама, папа, бабушка или дедушка, которые объяснят, помогут, пожалеют... Теперь ему приходится самостоятельно решать такие сложные даже для взрослого проблемы, как подход к новым людям, выбор друга или подруги.

В последнее время часто стали обращаться растерянные родители, чьи дети своим поведением напоминают улиток или раков-отшельников, живущих в своих тесных замкнутых мирках. Любые попытки сверстников пообщаться с ними заканчиваются неудачей: они прячутся в свой «домик» и не поддаются ни на какие уговоры.

Причиной подобного поведения может быть: внушение, пусть невольное, со стороны матери, что ребенку может быть хорошо и безопасно только рядом с нею.

5. Причиной трудностей в общении могут быть различные травмирующие обстоятельства. Ребенка могли обидеть, обозвать, дать нехорошее прозвище. После этого новичку вряд ли захочется общаться с детьми, то и вообще находиться рядом с ними.

6. Первые контакты ребенка с ровесниками часто заканчиваются печально. Одна из наиболее распространенных причин этого — излишняя застенчивость ребенка. Такая проблема возникает, как правило, если родители малыша очень властны и нетерпимы. Замечая в ребенке какие-либо недостатки, они стараются оказать на него давление, считая, что разговор на повышенных тонах, нажим способны их искоренить.

Такой метод воспитания лишь усугубляет ситуацию, усиливая застенчивость ребенка, которая при этом может вызвать «уход в себя» или так называемую «тихую агрессивность». В последнем случае ребенок будет выражать протест не в открытой, а в скрытой форме: все будет делать вам назло.

7. Другая причина того, что ребенок не может установить контакт с другими детьми, — это его чрезмерный эгоизм и стремление к лидерству. Чаще всего с такой проблемой сталкиваются единственные дети в семье или дети, родившиеся первыми и некоторое время воспитывавшиеся как единственные. Ребенок-эгоист — это всегда творение рук близких родственников, с которыми он живет: мамы, папы, бабушки, дедушки. Привыкнув ко всеобщему вниманию в семье, ребенок и в новом коллективе стремится занять центральное место, стать лидером. Но сверстники, как правило, не принимают таких детей в компанию, не хотят подчиняться воле новичка, им очень трудно понять и принять его капризы. А что может быть обиднее для ребенка, любая прихоть которого в семье всегда воспринималась как руководство к действию?

Он не сможет сразу перестроиться и согласиться вести себя со сверстниками на равных. Поэтому он может замкнуться в себе, стать обидчивым, неразговорчивым или же, наоборот, слишком агрессивным, несговорчивым, упрямым. Так желание семьи ограничиться одним ребенком, чтобы дать ему все самое лучшее, оборачивается порой серьезной проблемой: он не может научиться нормально общаться не только с детьми, но и со взрослыми, требуя безоговорочного выполнения всех своих капризов.

## **КАК ПОМОЧЬ СЫНУ ИЛИ ДОЧЕРИ НАУЧИТЬСЯ СВОБОДНО ОБЩАТЬСЯ?**

1. Прежде всего, не привязывайте ребенка к себе. Конечно, очень приятно ощущать свою нужность этой милой крохе, упиваться ее любовью, ее желанием всегда находиться рядом. Но такая привязанность может привести к формированию нежизнеспособной личности, идущей на поводу у более сильного, прячущейся от решения любых возникающих проблем.

***Правило воспитания:*** Родителям нужно усвоить, что общение с другими детьми так же необходимо дошкольникам, как и общение с членами семьи. Если пребывание в кругу семьи дает ребенку чувство собственной значимости, то контакты со сверстниками стимулируют развитие личности. Если хотите, чтобы из вашего малыша вырос полноценный человек, не лишайте его ни того, ни другого.

2. Родители должны понять, что для ребенка очень важно хотя бы иногда приглашать гостей к себе домой. Самоутверждение необходимо в любом возрасте, а собственный дом для этого самое подходящее место. Здесь он может похвалиться чистотой и порядком в своей комнате, коллекцией вкладышей или наклеек от жевательной резинки, многообразием игрушек, может показать своего любимого щенка или котенка, которого ему подарили

на день рождения. Это повышает авторитет малыша в глазах других детей, а следовательно, способствует обретению им уверенности в себе. К тому же игры дома не менее важны, чем игры на улице. УСЛОВИЯ: Следует, конечно, заранее договориться с ребенком, что после ухода гостей в комнате будет такой же порядок, как и до их визита. А если в доме кто-то болеет или отдыхает, объясните, что для забав желательно выбрать спокойные занятия: отгадывать загадки, играть в настольные игры и т. д. В общем, при разумном поведении родителей и ребенок будет вести себя правильно. Правило воспитания: Важно, чтобы ребенок понял, что в семье должны учитываться желания всех ее членов, что если его интересы уважают, то и он должен уважать интересы других членов семьи. Тогда ваш ребенок вырастет человеком, способным проявлять внимание и сочувствие к тем, кто будет с ним рядом. Это, в свою очередь, поможет ему находить общий язык с окружающими, ведь внимательные, чуткие люди всегда являются душой общества.

3. Чтобы ребенок не был замкнутым, родителям следует придерживаться следующих правил:

1) старайтесь создавать такие условия, чтобы у ребенка была постоянная возможность общения с ровесниками, так как чем реже такие контакты, тем меньше вероятность найти друзей. Ходите в гости в семьи, где есть дети, приглашайте соседских ребятшек к себе домой, устраивайте праздники, позволяя детям проявлять инициативу, выдумку, способности;

2) не опекайте детей чрезмерно, не подавляйте их волю, чаще предоставляйте возможность действовать самостоятельно;

3) помогите ребенку найти постоянного партнера по развлечениям из числа соседских мальчиков и девочек. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Поймите, что даже самые теплые отношения с родителями не заменят малышу общения с другими детьми;

4) не оставайтесь сторонним наблюдателем, когда ваш сын или дочь общается со сверстниками. Включайтесь в игру на правах участника, помогая устанавливать между детьми дружеские контакты. Если требуется личное вмешательство, например, если дети поссорились, выступите в роли миротворца; если вдруг разладилась игра, возьмите инициативу в свои руки, постарайтесь заинтересовать детей в ее продолжении, предложите что-нибудь новое, более интересное;

5) не переусердствуйте, помогая детям в их забавах. Если каждый следующий поступок сына или дочки будет подсказан вами, каждая игрушка изготовлена вашими руками при их пассивном участии, а игра задумана не ими, а вами, эти старания пойдут ребенку не на пользу, а во вред. Вместо заинтересованности возникнет беспросветная скука, а в результате — безволие, несамостоятельность, неверие в свои силы, чрезмерная податливость посторонним влияниям, зависимость от более сильного человека, а следовательно — невозможность полноценного общения;

6) играйте, веселитесь, шалите с ребенком на равных;

7) придумывайте вместе с ним различные истории, главными действующими лицами которых будут он и его товарищи. Пусть эти истории носят поучительный характер;

8) учите ребенка не только играть в игры, придуманные вами, но и создавать свои. Помогите ему научиться толково объяснять правила игры, в которую он предлагает поиграть;

9) учите его открыто и спокойно высказывать собственное мнение, доказывать его, не повышая голоса, без истерики и обиды;

10) старайтесь реже менять круг общения детей, так как частая смена коллектива отрицательно влияет как на застенчивого ребенка, так и на ребенка с задатками лидера. Если же по объективным причинам это все-таки пришлось сделать и ваш ребенок долго не может привыкнуть к новому коллективу,

придумайте что-то такое, что привлечет к нему внимание ребяташек (например, организуйте чаепитие с играми и конкурсами);

11) приветствуйте и поддерживайте стремление ребенка к общению со сверстниками, к созданию хороших отношений с ними. Похвала родителей — прекрасный стимул;

12) больше бывайте с ребенком на улице, чтобы он мог привыкнуть к тому, что живет среди людей и что общение с ними не необходимость, а приятное времяпрепровождение. Именно во взаимоотношениях с друзьями раскрываются лучшие человеческие качества. С детства находясь в окружении разных людей, ребенок легче сходится с людьми, привыкает к тому, что широкий круг общения — это естественно для нормального человека;

13) не ругайте его за то, что он сторонится общества детей, предпочитая быть с матерью, бабушкой или другими близкими. Не давите на него. Это вызовет лишь обратный эффект: ребенок замкнется в себе. Пойдите другим путем — помогите ему влиться в игру, приняв в ней участие вместе с ребенком, а когда он увлечется, постарайтесь незаметно исчезнуть из поля его зрения;

14) рассказывайте ребенку сказки, истории — выдуманные или происходившие в действительности — о крепкой дружбе, о том, как люди помогают друг другу в беде. Необходимо, чтобы эти истории были просты и понятны для ребенка, чтобы они наводили его на мысль, что у каждого человека должен быть хотя бы один настоящий друг, с которым интересно играть, делиться секретами, помогать ему: «Такой друг не даст тебя в обиду, но и ты должен его защитить, если потребуется».

Истории помогут ребенку разобраться, например, в том, кого можно считать верным другом, а кого нет, как выбрать себе хорошего товарища.

Приведем в качестве примера несколько историй, на основе которых вы сможете сочинять рассказы для своего ребенка.

«Давным-давно жила женщина, и было у нее три сына. Когда дети выросли, отправила она их в дальний путь — мир посмотреть, делу научиться.

Каждому сыну дала мать совет, как правильно друга выбрать. Первому сказала: «Нарочно отстань в пути, а спутнику крикни: «Седло съехало набок, надо поправить, а ты поезжай, я тебя догоню». Если уедет попутчик, не предложит помощи — не товарищ он тебе». Второму сказала: «Проголодаешься, достанешь из дорожного мешка хлеба краюху, протяни ее спутнику, чтобы разделил. Если возьмет он себе большую часть хлеба, а меньшую отдаст тебе — жаден он, не иди с ним дальше». Третьему сказала: «Если придется в пути туго, нападут на вас разбойники, предложи своему попутчику скакать вперед, спасти свою жизнь. Если бросит тебя, умчится прочь — трус он, не годится для верной дружбы».

Или вот еще одна история, которая научит ценить чувство товарищества, помогать другу в трудной ситуации:

«Жили-были в лесу два друга — Олененок и Бельчонок. Все лето они вместе играли.

Но вот наступила зима. Выпал снег, который однажды после оттепели покрылся толстой коркой льда. Заплакал Олененок, не может он разбить ледяную корку. Увидел Бельчонок, что его друг плачет, и спрашивает:

—Что случилось, дружок? Олененок отвечает:

—Нечего мне есть, Бельчонок. Не могу достать из-под льда травку.

—Не грусти, Олененок, я тебе помогу.

Вынес он из своего дупла сушеные грибы и дал Олененку. Всем стало весело: и Олененку, и Бельчонку, и всем вокруг».

4. Для преодоления застенчивости ребенка полезно устраивать детские праздники. Пусть это будет настоящее торжество с угощением — сладостями, напитками и мороженым, — с детскими играми, конкурсами и загадками. Родители, взяв на себя подготовку вечера, должны стать на нем добрыми волшебниками и сделать все, чтобы дети не чувствовали себя скованно, чтобы каждому досталась хотя бы капелька внимания. Желательно, чтобы каждый из

приглашенных побыл в роли ведущего одной из игр, принял участие в конкурсе, получив какой-нибудь приз.

Важный этап праздника — подготовка к нему. Продумайте программу и привлечите к организации задуманного детей. Пусть каждому (с учетом возраста, конечно) достанется какое-нибудь несложное дело. При этом подведите ребятишек к мысли, что все это они придумали сами, похвалите за то, что у них все прекрасно получается.

5. В развитии коммуникативных способностей детей большую роль играют публичное чтение стихотворений, сольное пение, рассказывание сказок, участие в инсценировках и кукольных спектаклях.

6. Если у вас есть возможность, запишите ребенка в какую-нибудь студию, если нет, развивайте его сценические способности дома. Если у ваших друзей дети ровесники вашего ребенка, устраивайте прогулки, вечера отдыха, развлечений, представления и спектакли вместе с ними. Для инсценировки используйте самые простые сказки, но постарайтесь, чтобы у каждого актера был костюм или хотя бы атрибуты персонажа, которого он изображает.

7. Больше играйте с детьми! Во время игры проявляются их независимость и самостоятельность, раскрываются достоинства и недостатки. Именно в игре легче всего корректировать их поведение, исправлять то, что мешает им свободно общаться со взрослыми и сверстниками: чрезмерный эгоизм или излишнюю застенчивость.

8. Желательно создать в семье традиции игрового общения, используя для этого такие праздники, как Новый год, Восьмое марта, День защитника Отечества... Надо только проявить немного изобретательности. Например, под Новый год можно устроить дома маскарад: пусть взрослые станут «детьми», а дети — «взрослыми».

Это поможет ребенку раскрепоститься, снять накопившиеся обиды и раздражения. Например, один мальчик в роли папы отдавал властным голосом

родителям-«детям» команды: «Сейчас же садись за стол! А ну-ка вымой свои грязные руки! Чтобы через десять минут твоя комната была в полном порядке!» Родители, в свою очередь, могут изображать из себя непослушных, медлительных, неряшливых детей. Все это вызывает веселый и безобидный смех играющих и помогает и детям и родителям увидеть свои недостатки со стороны и скорректировать собственное поведение.

На празднике Восьмого марта мужская часть семьи может не только заняться приготовлением "Праздничного обеда, но и поиграть в сказочную страну, обращаясь с представительницами женского пола, как с королевами и принцессами. Представьте, сколько веселья вызовут постоянные обращения к ним «Ваше величество», «Ваше высочество», церемониальные поклоны и реверансы, категорический запрет сидеть в присутствии коронованных особ».

В День защитника Отечества можно организовать «Рыцарский турнир» и пусть сыновья вместе с отцом примут участие в различных забавах и конкурсах.

9. Очень сплачивают детей коллективные игры, особенно популярны в теплое время года: «Жмурки», «Кошки-мышки», «Гори, гори ясно!». Но и зимой можно устроить на улице всевозможные спортивные состязания: «Меткий глаз», «Снежный баскетбол», «Не промахнись!».

Правила таких игр, как «Жмурки» и «Кошки-мышки», знают все. Познакомимся с содержанием других игр (содержание игр в книге Ребенок без проблем! Решебник для родителей. – М.: Эксмо, 2008, с. 151; или в любой книге с подвижными играми).

10. Предложите малышам ролевые игры, в которых разыгрываются различные ситуации: «В магазине», «В парикмахерской», «На приеме у врача» и т. п. Подготовьте для этого нехитрые атрибуты той или иной профессии (их можно сделать из картона). Увидите, что через игру ваш застенчивый малыш постепенно научится свободному общению.

Дети очень любят коллективные речевые игры, которые можно проводить и зимой, и летом, и в помещении, и на улице.

«Доскажи словечко». Взрослый ведущий начинает строку, дети хором или по очереди ее заканчивают:

Я хочу устроить бал,  
Я гостей к себе... (позвал).

**ВЫВОД:** так изо дня в день, преодолевая застенчивость, ваш ребенок научиться общаться со своими сверстниками. Наша следующая задача — помочь ему установить правильные взаимоотношения с товарищами.

## **ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

Чтобы ребенок уверенно чувствовал себя во время общения с другими детьми, вел себя спокойно и с достоинством, следует неустанно внушать ему общеизвестный принцип поведения: «Поступай с другим так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Объясните ему, что общение должно сводиться к диалогу. Как часто мы, взрослые, заменяем его монологом. Беседуя, мы вроде бы слушаем друг друга, но слышим ли? Так давайте прежде всего учить своего ребенка именно слышать другого, быть внимательным к настроению, желаниям, чувствам собеседника.

1) Помогите ребенку усвоить правила, необходимые для общения со сверстниками:

- Играй честно.
- Не дразни других, не приставай со своими просьбами, не выпрашивай ничего.
- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай без вежливой просьбы.
- Если у тебя попросят что-нибудь — дай, если попытаются отнять — защищайся.

- Не дерись, если в этом нет необходимости. Ударить можно только в случае самозащиты, когда бьют тебя.
- Не поднимай руку на того, кто заведомо слабее тебя.
- Если тебя зовут играть — иди, не зовут — попросись, в этом нет ничего постыдного.
- Не ябедничай, умей хранить доверенные тебе секреты.
- Чаще говори: давай вместе играть, давай дружить.
- Уважай желания и чувства тех, с кем играешь или общаешься. Ты не лучше всех, но и не хуже.

2). Учиться общаться ребенок может не только в кругу сверстников, но дома, играя с кем-нибудь из взрослых, которые помогут разобраться в сложной ситуации. Предлагаю поиграть со своим ребенком в игру «Что будет, если...». Предложите ребенку следующие ситуации и обсудите с ним каждый из его ответов:

1. Твой друг, пробегая мимо, нарочно толкнул тебя, но споткнулся сам и упал. Ему очень больно, он плачет. Что ты сделаешь?
2. Друг без разрешения взял твою игрушку. Что ты сделаешь?
3. Один мальчик (девочка) постоянно дразнит тебя и смеется над тобой. Как ты поступишь?
4. Приятель нарочно толкнул тебя, причинив боль. Что ты будешь делать?
5. Друг или подружка доверили тебе тайну, а тебе очень хочется рассказать об этом маме, папе или еще кому-нибудь. Как ты поступишь?
6. К тебе в гости пришел друг. Вы с ним тихонечко играете в твоей комнате, тут приходит папа и приносит твое любимое мороженое. Как ты поступишь?

Ситуации для обсуждения могут быть самыми разными. Их необязательно придумывать, часто их подсказывает сама жизнь. Проанализируйте случаи, которые произошли с вашим ребенком или с кем-нибудь из его приятелей. Спросите у него, как при этом вел себя он и как вели

себя другие дети; обсудите, кто поступил правильно, а кто нет и как еще можно было поступить, чтобы все было справедливо...

Задавая ребенку вопросы, старайтесь незаметно подвести его к правильному решению проблемы, чтобы при этом он поверил, что принял решение самостоятельно, ведь это так важно для формирования уверенного в себе человека. Это поможет ему обрести уверенность в себе, и со временем он сможет самостоятельно и достойно справляться с возникающими в жизни сложными ситуациями.

3. Независимость в суждениях, способность ответственно принимать решения приходит с годами, но можно сформировать у ребенка эти качества раньше. Прежде всего, научите его критично оценивать собственные поступки.

В этом вам может помочь «Волшебная шкатулка». Сделайте её из какой-нибудь коробочки или любого ненужного футляра, а также приготовьте жетоны двух цветов, например красного и зеленого. Пусть каждый вечер ваш ребенок кладет в шкатулку жетоны с учетом того, какой поступок он совершил: хороший — опускает красный жетон, плохой — зеленый. В конце недели откройте шкатулку и посмотрите, каких жетонов больше, попросите его рассказать, когда он поступил хорошо, а когда плохо и почему.

Проводите такие беседы спокойно, не повышая голоса, если даже услышанное вам неприятно. Обязательно выясните, что заставило его поступить именно так, а не иначе, и объясните, как нужно было повести себя в данной ситуации.

Не навязывайте малышу своего мнения. Если вдруг между вами возник спорный вопрос, необязательно при его решении последним должно быть именно ваше слово. Помните об интересах ребенка. То, что, на ваш взгляд, правильно, далеко не всегда является таковым с его точки зрения. Умейте выслушать его, каким бы спорным, по вашему мнению, ни было то, что он

говорит. Непонимание со стороны родителей может отрицательно сказаться на общении с другими людьми.

Если малыш не хочет рассказывать о плохих поступках, не настаивайте на этом. Тот факт, что он отказывается об этом говорить, уж свидетельствует, что он осознает неправильность своего поведения и в следующий раз не повторит подобного.

Обязательно похвалите малыша за хороший поступок, за правильное решение.

4. Предоставьте право решать некоторые проблемы ему самому. У него все-таки своя жизнь. Согласитесь, что мальчик предпочтет получить оплеуху от своего более сильного товарища и после этого вступить в игру, чем прятаться за мамину юбку. А девочка, поссорившись с подружкой из-за красивой куклы, очень скоро забудет свою обиду и продолжит игру, а не побежит жаловаться маме.

5. Для полноценного общения необходимо с самого раннего детства развивать у малыша чувство юмора. Люди, умеющие со смехом, улыбкой, шуткой выйти из затруднительного положения, всегда в центре внимания. Они, как правило, живут в ладу с окружающими в любом коллективе — детском, взрослом или разновозрастном.

6. Начните с воспитания у ребенка чувства самоиронии. Ни в коем случае не путайте его с самоуничижением, заниженной самооценкой. Самоирония поможет ему проще смотреть на собственные недостатки, легко выходить из непростых ситуаций или помогать в подобных случаях товарищам. Приобретая с вашей помощью это замечательное качество, вместо плача на обидную дразнилку или прозвище он ответит улыбкой или скажет что-нибудь смешное, но безобидное, тем самым пристыдив обидчика.

### **3. Возрастные особенности детей**

#### **3.1. Психическое развитие детей дошкольного возраста**

##### **в норме**

Определение рамок «нормы» и «патологии» («аномалии») на сегодняшний день остается предметом дискуссий для представителей различных наук. С позиций психологии более адекватным является рассмотрение этих понятий на основе возрастной периодизации развития. Л. С. Выготский, занимавшийся разработкой теоретических вопросов периодизации развития человека, в ее основу положил понятие «критического возраста», так как психическое развитие понималось им как процесс качественных преобразований (кризисов) в виде ломки отживших структур и формирования новых. Впервые именно Л. С. Выготский предположил, что негативизм, характерный для всех кризисных этапов, несет в себе позитивный заряд, стимулирующий дальнейшее развитие. Кроме того, им была высказана идея о том, что чем ярче протекает период кризиса, тем продуктивнее идет развитие. Согласно его теории, в каждом возрасте есть центральное новообразование, объединяющее вокруг себя развитие других психических изменений.

Процесс развития нельзя охарактеризовать как плавный именно в связи с наличием в нем кризисных периодов. Отдельные системы и психические функции развиваются не параллельно и с разной степенью интенсивности, обусловленные определенными закономерностями. Тем не менее, весь процесс роста и развития человека является единым и целостным.

Поэтому знание закономерностей развития ребенка в норме является той основой, на которой строится гипотетическое предположение о наличии в развитии конкретного ребенка нарушений.

## 2 - 3 ГОДА

В соответствии с периодизацией, принятой в отечественной психологии, дошкольным детством считается период от 3-х до 7-ми лет (см. приложение №3). Предшествуют ему период младенчества (от 0 до 1-го года) и раннего возраста (от 1-го года до 3-х лет).

**В связи с тем, что система дошкольного образования часто включает и ясельные группы, которые посещают дети 2 – 2.5 лет, есть необходимость коснуться и особенностей их развития.**

Важнейшими психическими новообразованиями раннего возраста являются возникновение речи и наглядно-действенного мышления. Свидетельством перехода от периода младенчества к периоду раннего детства является развитие нового отношения к предмету, который начинает восприниматься как вещь, имеющая определенное назначение и способ употребления. Усвоение предметных действий происходит в 3 этапа.

**I этап.** В результате прямого обучения или подражания действиям взрослого происходит установление связи предмета с его назначением.

**II этап.** Усвоение функциональной нагрузки предмета, использование его строго по назначению.

**III этап.** На основе знания назначения предмета происходит более свободное его использование для других целей.

Для того чтобы предметная деятельность носила развивающий характер, необходимо освоение ребенком разнообразных действий с одним и тем же предметом. Поэтому предметно-развивающая среда, окружающая ребенка, не должна перегружаться большим количеством игрушек.

Успешное овладение предметной деятельностью является основой для развития игровой и продуктивной (рисование, лепка, конструирование) деятельностью.

В этот период жизни у ребенка происходит интенсивное формирование активной речи, которое идет в процессе совместной деятельности со

взрослым. Другой стороной является понимание речи взрослого. Педагогам и родителям нужно стимулировать высказывания ребенка, побуждать говорить о своих желаниях.

С развитием слушания и понимания сообщений, выходящих за пределы непосредственной ситуации, происходит использование речи как средства познания действительности, как способа регуляции его поведения и деятельности со стороны взрослого.

Восприятие ребенка этого возраста носит произвольный характер, он может выделить в предмете лишь его ярко выраженные признаки, часто являющиеся второстепенными. Развитие восприятия происходит на основе внешне ориентированного действия (по форме, величине, цвету) при непосредственном соотношении и сравнении предметов. Задача взрослого — правильно назвать признаки и действия предмета. Детям этого возраста наиболее полезны самообучающие (автодидактические) игрушки: матрешки, вкладыши, пирамидки. Ребенка необходимо знакомить с цветовым спектром, эталонами формы (основные геометрические фигуры). Малыш в возрасте 2-3 лет способен различать:

- 5 форм (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал);
- 8 цветов (красный, желтый, синий, зеленый, белый, черный, фиолетовый, оранжевый).

Основной способ познания ребенком окружающего мира — метод проб и ошибок, поэтому дети очень любят разбирать игрушки.

Важнейшей способностью, формирующейся к 3-м годам, становится способность к постановке какой-либо цели в играх и поведении.

В связи с тем, что внимание, восприятие и память ребенка произвольны, он не может сразу прекратить что-то делать или выполнять сразу несколько действий. Узнать и запомнить он может только то, что ему понравилось или запомнилось «само по себе».

В этом возрасте дети очень восприимчивы к эмоциональному состоянию окружающих. Они очень подвержены так называемому «эффекту заражения»: если один начнет радостно скакать по группе, то, как минимум, еще три «лошадки» будет рядом с ним. Активное проявление и негативных и позитивных эмоций зависит от физического комфорта или его отсутствия (шарф может «кусаться», а колготки - «мокриться»).

Одно из условий уверенности и спокойствия ребенка- это систематичность, ритмичность и повторяемость его жизни, четкое соблюдение режима.

Основными чертами ребенка 2-3 лет являются открытость, честность и искренность. Он просто не умеет скрывать свои симпатии или антипатии к кому или чему бы то ни было. Чувства ребенка неустойчивы и противоречивы, а настроение подвержено частой смене.

### **Кризис трех лет**

В течение первых 3-х лет жизни ребенок меняется так сильно, как ни на одном из последующих этапов. К 3-м годам у него в большей или меньшей степени формируется характер, свое индивидуальное отношение, к миру, он научается действовать человеческими способами, у него складывается определенное отношение к себе.

Трехлетний возраст характеризуют как «трудный». Его «трудность» состоит в том, что, начиная отделять себя от близких взрослых, ребенок проявляет все возрастающую строптивость. А взрослые, настаивая на своем, проявляют не меньшее упрямство.

«Кризис 3-х лет» - определение условное, так как временные рамки кризиса гораздо шире. У одних детей он может начаться в 2 года 10 месяцев, а у других — в 3,5 года. Первым свидетельством начала кризиса может служить появление негативизма, когда ребенок перестает беспрекословно выполнять просьбы взрослых. С одной стороны, попытки отделить свое «Я» и формирование своих собственных желаний - тенденция

прогрессивная. Но с другой, при объективном отсутствии умения высказать свое мнение, малыш выбирает наиболее доступный способ: противопоставление себя взрослым. Единственная цель ребенка - дать понять окружающим, что у него есть своя точка зрения и все должны с ней считаться.

Далее к самостоятельности и негативизму прибавляются другие кризисные симптомы. Для ребенка становится важна его успешность или неуспешность в делах и играх, он начинает остро и бурно реагировать на оценки, учится самостоятельно оценивать результаты своей деятельности. Он становится злопамятным и обидчивым, начинает хитрить. Ребенок начинает претендовать на равноправие со взрослым. Огромное желание получить положительную оценку со стороны взрослых, желание опередить сверстника часто толкают детей на то, что они сильно преувеличивают свои успехи.

Это следствие ошибок взрослых. Во-первых, если малыш начал откровенно фантазировать, значит, родители или педагоги не замечают его реальных успехов. Во-вторых, не следует «раскручивать» маленького фантазера, стараться уличить во лжи во что бы то ни стало.

Посткризисное развитие ребенка непосредственно зависит от того, как он взаимодействовал со взрослым. Возможны два варианта:

а) - если взрослый в целом позитивно оценивал личность ребенка, тактично и аргументировано указывал на недостатки и промахи, умел поддержать и похвалить за старание и инициативность, то ребенок научится гордиться собой и своими успехами;

б) - если взрослый стремился добиться подчинения любой ценой, наказывал за своеволие, стремился подловить на обмане, то, скорее всего, у ребенка разовьется желание противостояния взрослому, победить его и ответно добиться своего.

Во втором случае гневливость, раздражительность и упрямство укореняются, становятся чертами характера.

### 3-4 ГОДА

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения

играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

#### **4-5 ЛЕТ**

Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребенка, открытию им новых граней окружающего мира. Теперь ребенка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребенка 4-х лет становится вопрос «почему?».

Ребенок развивается, становится более вынослив физически. Это стимулирует развитие выносливости психологической. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам.

В этом возрасте сверстник становится более значим и интересен. Ребенок стремится к партнерству в играх, ему уже неинтересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. Игровые объединения становятся более или менее устойчивыми.

Активно развивающаяся потребность в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, проявляющаяся в любознательности и любопытстве ребенка, позволяет ему выходить за пределы непосредственно ощущаемого. Другими словами, ребенок с помощью словесного описания может представить то, что никогда не видел. Большим шагом вперед является развитие способности выстраивать умозаключения, что является свидетельством отрыва мышления от непосредственной ситуации.

Зависимость внимания от эмоциональной насыщенности и интереса к ним сохраняется. Но развивается устойчивость и возможность произвольного переключения.

Уменьшается чувствительность к физическому дискомфорту.

Продолжает активно развиваться фантазирование, в процессе которых ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетной линии, давать нравственные оценки поступкам героев.

Следует обратить внимание на то, что в возрасте 4-5-ти лет недостатки воспитания ребенка начинают постепенно укореняться и переходить в устойчивые негативные черты характера.

## 5-6 ЛЕТ

Все больший интерес ребенка 5-ти лет направляется на сферу взаимоотношений между людьми. Оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравнению со своими собственными. Под воздействием этих оценок представления ребенка об «Я»- реальном и «Я»- идеальном дифференцируются более четко.

К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников.

Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы личности ребенка-дошкольника.

Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребенок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых).

Появляется интерес к арифметике и чтению. Основываясь на умении представлять что-либо, ребенок может решать простые геометрические задачи.

Ребенок уже может запомнить что-либо целенаправленно.

Кроме коммуникативной развивается планирующая функция речи, ребенок учится последовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается само инструктирование, которое помогает ребенку заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности.

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные, моральные, эстетические.

К интеллектуальным чувствам можно отнести:

- любопытство;
- любознательность;
- чувство юмора;
- удивление.

К эстетическим:

- чувство прекрасного;
- чувство героического.

К моральным:

- чувство гордости;
- чувство стыда;
- чувство дружбы.

На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребенка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребенка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребенок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекладывать вину на других.

Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребенок узнает, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и

правила. У ребенка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни.

## 6-7 ЛЕТ

У детей старшего дошкольного возраста уже сформирована достаточно высокая компетентность в различных видах деятельности и в сфере отношений. Эта компетентность появляется прежде всего в способности принимать собственные решения на основе имеющихся знаний, умений и навыков.

У ребенка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

При организации совместных игр использует договор, умеет учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать свои эмоциональные порывы.

Развитие произвольности и волевого начала проявляется в умении следовать инструкции взрослого, придерживаться игровых правил. Ребенок стремится качественно выполнить какое-либо задание, сравнить с образцом и переделать, если что-то не получилось.

Попытки самостоятельно придумать объяснения различным явлениям свидетельствует о новом этапе развития познавательных способностей. Ребенок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Детям старшего дошкольного возраста свойственно преобладание общественно значимых мотивов, над личностными. Происходит постепенное разрешение противоречия между эгоцентризмом и коллективистической направленностью личности в пользу децентрации. В процессе усвоения

нравственных норм и правил формируется активное отношение к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.

Самооценка ребенка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно ее завышение, чем занижение. Ребенок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение.

В 6-7 лет развивается наглядно-образное мышление с элементами абстрактного. Тем не менее, ребенок еще испытывает затруднения в сопоставлении сразу нескольких признаков предметов, в выделении наиболее существенного в предметах и явлениях, в переносе усвоенных навыков мыслительной деятельности на решение новых задач.

У старшего дошкольника воображение нуждается в опоре на предмет в меньшей степени, чем на предыдущих этапах развития. Оно переходит во внутреннюю деятельность, которая проявляется в словесном творчестве (считалки, дразнилки, стихи), в создании рисунков, лепке и другой продуктивной деятельности.

Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

### **3.2. Возрастные особенности детей и подростков**

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

- младший школьный возраст — 6-11 лет;
- средний школьный возраст — 12-15 лет;
- старший школьный возраст — 16-18 лет.

Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. В этой схеме учтены особенности мальчиков и девочек. Однако вопрос о критериях биологического возраста, в том числе выявление наиболее информативных показателей, отражающих функциональные возможности организма, которые могли бы явиться основой возрастной периодизации, требует дальнейшей разработки.

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от одного возрастного периода к последующему обозначают как переломный этап индивидуального развития, или критический период.

Продолжительность отдельных возрастных периодов в значительной степени подвержена изменениям. Как хронологические рамки возраста, так и его характеристики определяются прежде всего социальными факторами.

**Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет.** Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

**Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет.** Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

**Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность).** Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший

школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

**Юношеский возраст от 14 до 18 лет.** В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Школьные годы-это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х-образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

Кризис 7 лет связан с походом в школу, возникает новая социальная ситуация развития. Ведущая деятельность—учебная. Более глубоко идет развитие мышления, восприятия, памяти

## **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.**

(период жизни с 12—13 до 17—18 лет)

В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что П. в. заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в П. в. выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до

17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет). В физиологическом отношении П. в. обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В П. в. происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано.

Как у мальчиков, так и у девочек одновременно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3—5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей причем чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в

поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14—15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма.

В П. в. происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем; к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению ; объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек — рудной и брюшной.

В П. в. могут возникать функциональные расстройства различных органов, что во многом обусловлено перестройкой нервной и эндокринной систем. Напр., нагрузка на эндокринную систему может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета. Часто наблюдается так наз. «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или наоборот — при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления (так наз. «юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В П. в. особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей.

Нередко именно в П. в. при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения.

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. Лицо бледнеет, кисти рук холодные, могут приобретать синюшный оттенок. Эти явления в положении лежа быстро проходят. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

Психология подросткового возраста. П. н.— один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков

часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. Черты «детскости» сочетаются у них с проявлениями «взрослости» и потому поведение часто выглядит непоследовательным, возможны и его нарушения.

Одна из характерных форм реакции подростка — желание освободиться от опеки или контроля взрослых в основе подобных реакций обычно лежит утрированное, стремление к самоутверждению, достижению самостоятельности. В этих случаях подросток стремится в любой ситуации поступать по-своему, старается как можно раньше отделиться от родителей и семьи, поступить на работу или учиться в другом городе и т. п. Чаше подобные реакции возникают, когда родители злоупотребляют своим авторитетом, подавляют стремление подростка к самостоятельности. Это может стать причиной тяжелых конфликтных ситуаций в семье, страдают и родители, и подростки, у которых легко развиваются неврозы с различной тяжестью проявлений. Но и потакать любым желаниям подростка недопустимо. Порой требуется много такта и терпения для восстановления здоровой обстановки.

Нередки и так называемые реакции компенсации, когда подростки на глазах у окружающих стремятся совершить отчаянные или безрассудно смелые поступки, чтобы доказать им и себе «силу воли», «храбрость» и т. д. Огромную роль в формировании стиля поведения играет свойственное этому возрасту стремление к образованию подростковых групп, подчиняющихся определенным лидерам, причем вне стен школы лидером становится наиболее авторитетный и сильный, но не всегда достойный подражания.

Нарушение поведения в подростковом возрасте в значительной мере связывается с хорошо известным явлением акселерации. При этом дело не

только и ускорении темпов физического развития и полового созревания, но и в диспропорции между физическим и социальным созреванием подростка.

В результате подростки, зрелые и физическом и половом отношении, в течение некоторого периода времени нередко обнаруживают черты психической инфантильности, «детскости» (повышенную внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию и т. д.). Эта диспропорция нередко способствует нарушению поведения у подростков, а отсутствие необходимых условий воспитания и обучения может стать причиной неправильного формирования личности.

### **Модуль 5. «Трудный ребёнок»: как с этим справиться?**



Трудные дети — вечная головная боль родителей и педагогов. С детским непослушанием так или иначе сталкиваются 99% мам и пап. И как бы это ни казалось парадоксальным, но в большинстве случаев плохое поведение детей удается победить, первым делом в корне пересмотрев поведенческие реакции самих родителей!

Чаще всего родители начинают жаловаться врачам и педагогам на то, что ребенок стал нервный и непослушный, «отбился от рук» и ведет себя плохо, в тот момент, когда этому ребенку «стукнуло» уже лет 5-7 и своими выходками и истериками он уже успел «допечь» всех своих родственников — и близких, и дальних. Но приемы воспитания, помогающие растить адекватного и послушного ребенка, необходимо начать практиковать гораздо раньше — едва только малышу исполнился год. Тем более, что этих приемов-то в сущности — всего ничего...

Главный закон педагогики всех времен и народов: маленькая птичка не управляет стаей.

Пожалуй, большинство детских психологов и педагогов всего мира, какие бы концепции воспитания они ни пропагандировали, сходятся в едином мнении: ребенок в семье всегда должен занимать место подчиненного (ведомого), а не подчинителя (ведущего).

Главный закон педагогики гласит: маленькая птичка не может управлять стаей. Иными словами: ребенок не может подчинять себе (с помощью своих криков, истерик и капризов) волю взрослых людей. В противном случае это явное и страшное допущение со стороны родителей и других домочадцев может в будущем навредить всей семье, причинив существенный урон психике самого ребенка.

Однако, родители должны понимать, что «подчинение воле взрослых» это отнюдь не насилие над личностью малыша или постоянное принуждение его воли желаниям взрослых членов семьи. Нет! Но ребенок должен понимать с самых юных лет, что все решения в семье принимают именно родители, и что любой запрет должен исполняться беспрекословно — в первую очередь потому, что он обеспечивает безопасность самого ребенка. Как только этот закон семьи переворачивается «с ног на голову» и голос ребенка становится в семье доминирующим (все взрослые «пляшут под дудку» малыша) — вот в этот самый момент в семье и появляется непослушный ребенок...

Известный популярный детский врач, доктор Е. О. Комаровский: «Как правило, на формирование у ребенка стойкого рефлекса «Когда я ору — я никому не нужен, а когда я молчу — меня все любят» уходит 2-3 дня. Если родители продержатся это время — они получают послушного малыша, если нет — будут и дальше сталкиваться с детскими истериками, капризами и непослушанием»

Волшебное слово «Нельзя»: кому и зачем нужны запреты?

Никакое воспитание детей невозможно без запретов. И от того, насколько правильно вы пользуетесь запрещающими словами (типа «нет», «нельзя» и т.п.), зависит в большей степени и поведение ребенка. Так называемые «трудные» дети чаще всего встречаются в семьях, в которых взрослые произносят запреты «нет, нельзя» либо слишком часто (по поводу и без), либо не произносят их вовсе — то есть ребенок растет в режиме полной вседозволенности.

В определенном смысле запретное слово «Нельзя» имеет для малыша охранное свойство. Ваша родительская задача приучить ребенка мгновенно реагировать на сигнал и послушно ему следовать.

Именно потому, что запреты играют столь важную роль в воспитании послушных детей, родители должны уметь ими правильно пользоваться. Есть несколько правил, которые им в этом помогут:

1. Употреблять само слово «нельзя» надо редко и только по делу (чаще всего — либо если запрет касается безопасности самого ребенка и других людей, либо для того, чтобы соблюсти общепринятую социальную норму — нельзя бросать мусор где попало, нельзя обзывать и драться и т.п.)

2. Ребенок должен четко понимать, что если ему что-то запрещают — этот запрет действует всегда. Например: если у ребенка сильнейшая аллергия на молочный белок и ему нельзя мороженое, то даже если он принесет из школы 15 «пятерок» разом — мороженое все равно будет под запретом.

3. Запреты типа «нет» или «нельзя» никогда не обсуждаются. Безусловно, родители должны максимально подробно и доходчиво растолковать малышу, почему они запрещают ему то или иное, но сам факт запрета никогда не должен становится предметом дискуссии.

4. Недопустимо, чтобы позиции родителей на предмет какого-либо запрета расходились. Например, папа сказал «нет», а мама сказала - «можно»;

5. Любое «нет» должно соблюдаться повсеместно: и в Африке спустя 5 лет — оно тоже будет «нет». В большей степени это правило касается даже не

детей и родителей, а более дальних родственников — бабушек и дедушек, тетюшек и дядюшек и проч. Нередко ведь случается такая ситуация: например, дома сладости после 17 вечера есть нельзя (это портит зубы), а у бабушки на каникулах — можно сколько угодно. И т.п.

Если ничего не помогает

В 99% случаев плохого поведения у ребятишек, проблема эта носит исключительно педагогический характер. Как только родители начнут правильно выстраивать свои взаимоотношения с малышом (научатся адекватно использовать запреты и перестанут реагировать на детские крики и слезы) — капризы и истерики ребенка сойдут на «нет»...

### Самые важные принципы воспитания

Тема детского воспитания — необъятна, многогранна, многослойная и вообще трудна для восприятия обычными людьми. Ежегодно в свет выпускаются тонны умных книг, посвященных воспитанию детей, но как и сто лет назад, большинство родителей то и дело оказывается перед лицом проблем, связанных с непослушанием их детей. И этим родителям при решении проблем необходима некая опора, некие основные принципы, на которые они должны были бы ориентироваться. К таким принципам можно отнести:

1. Всегда щедро хвалите ребенка, когда он ведет себя правильно. Увы, но большинство родителей «грешат» тем, что воспринимают хорошие поступки малыша как должное, а плохие — как из ряда вон выходящее. На самом деле, ребенок еще только выстраивает свои поведенческие реакции и модели, для него зачастую еще не существует оценок «хорошо» и «плохо», и он ориентируется на оценку близких ему людей. Хвалите и поощряйте его послушание и хорошее поведение, и он с радостью будет стараться как можно чаще поступать именно так, как вы одобряете.

2. Если малыш капризничает и ведет себя неправильно — не судите ребенка как личность! А судите только его поведение в конкретный момент. Например: допустим, мальчик Петя плохо ведет себя на детской площадке — толкается, обижает других ребятшек и отбирает у них совки и ведра. Взрослым так и тянет поругать Петю: «Ты — плохой мальчик, ты — злюка и жадина!». Вот это и есть пример осуждения Пети, как личности. Если такие послы станут системными — в какой-то момент Петя действительно превратится в плохого мальчика. Ругайте Петю правильно: «Ты почему себя так плохо ведешь? Почему толкаешься и обижаешь других? Только плохие ребята обижают других, но ты ведь хороший мальчик! А ведешь себя сегодня как плохой — придется мне тебя наказать...». Так ребенок будет понимать, что он сам по себе — хороший, его любят и уважают, но вот его поведение сегодня — неправильное...

3. Всегда берите в расчет возраст и развитие вашего ребенка.

4. Требования, которые вы предъявляете ребенку, должны быть разумны.

5. Наказания за проступки должны быть последовательны во времени (нельзя лишать трехлетнего малыша вечерних мультиков за то, что он утром плевался кашей — маленький ребенок не сможет осознать связь проступок-наказание).

6. Наказывая ребенка, вы сами должны быть спокойны. Любой психолог вам подтвердит: всякий собеседник, в том числе и ребенок (каким бы маленьким он не был), гораздо лучше вас слышит, когда вы не кричите, а говорите спокойно.

7. Разговаривая с ребенком (особенно в ситуациях, когда он не слушается, капризничает, истерит, а вы — раздражены и сердитесь), всегда ориентируйтесь на свой тон и манеру разговора — хотели бы вы сами, чтобы с вами разговаривали таким образом?

8. Вы всегда должны быть уверены, что ребенок понимает вас.

9. Личный пример всегда работает намного лучше, чем посыл о том, как правильно или неправильно поступать. Иначе говоря принцип: «Делая как я» воспитывает ребенка в разы эффективнее, чем принцип «Делай так, как я говорю». Будьте примером для своих ребятишек, помните, что осознанно или нет, но они во многом — ваша копия.

10. Как родитель, как взрослый, вы всегда должны быть готовы к пересмотру ваших решений. Особенно это касается родителей детей 10 и старше лет, когда ребенок уже способен вступать в обсуждения, приводить аргументы и доводы и т.п. Он должен понимать, что решение — всегда за вами, но что вы готовы выслушать его и при определенных обстоятельствах вы можете изменить свои решения в пользу ребенка.

11. Стремитесь донести до ребенка, каким будет результат его поступков (особенно в том случае, если он поступает неправильно). Если малыш выбрасывает из кроватки игрушки — не поднимайте их, и кроха быстро усвоит, что в результате такого поведения он лишается игрушек. С детьми постарше и в более серьезных ситуациях можно просто проговаривать — что случится, если малыш поступит так-то и так-то...

## **Модуль 6. Особенности полового воспитания ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Некоторые считают, что обсуждать эти проблемы неприлично. Взрослые стараются обойти молчанием вполне естественные вопросы, которые интересуют детей и подростков.

Интерес этот появляется еще в дошкольном возрасте, когда ребенок, случайно увидев, что строение его половых органов не такое, как у соседа (соседки), спрашивает об этом у родителей. Запреты говорить об этом, а тем более угрозы и шлепки неуместны, потому что ребенок начинает недоумевать,

почему рассматривать свои и чужие руки, ноги, носы - можно, а половые органы - нельзя. У него появляется мысль, что они, видимо, таят в себе особый смысл и с ними связано что-то нехорошее. Это побуждает ребенка еще усерднее их изучать, но уже тайком от взрослых.

Особый страх у родителей вызывают вопросы, относящиеся к «тайне» появления детей на свет, в т. ч. и самого себя. Бояться их не нужно, ибо они естественны. Следует отвечать просто и доступно, без смущения и волнения, не детализируя, не прибегая к вымыслам и сказкам об «аистах» и «капусте». Отказ отвечать на вопросы (мол, ты еще мал) лишь подогревает интерес ребенка.

Обследование показывают, что многие мальчики и девочки получают сведения о половой жизни из случайных источников. И эта информация откровенна, но очень неточна, часто опошлена. Сюда присоединяется мощное влияние СМИ, которые грубо искажают реальность сексуальной любви, подчеркивая именно физиологическую сторону сексуальных отношений.

Неподготовленность и неосведомленность детей и подростков в вопросах пола нередко оборачивается потерей здоровья и тяжелыми жизненными драмами. Поэтому половое воспитание нужно начинать уже в раннем возрасте и проводить его нужно индивидуально, с учетом пола, возраста, степени подготовленности детей.

Начинать такой разговор нелегко, но необходимо. Такие разговоры вести лучше с сыном отцу, а с дочерью - матери.

Лучше, если ребенок узнает об этих явлениях на год раньше, чем на час позже. Упустить время – значит способствовать появлению у детей недоверия и критического отношения к родителям.

**Цель полового воспитания** – воспитать целостную личность женщины и мужчины, способных адекватно осознавать и переживать свои физиологические и психологические особенности, устанавливать

оптимальные отношения с людьми своего и противоположного пола во всех сферах жизни.

### **Задачи полового воспитания**

1. Способствовать гармоничному развитию подрастающего поколения;
2. Содействовать укреплению брака и семьи.

### **Роль семьи в половом воспитании**

1. Семейное воспитание затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не затрагиваются в общественном воспитании.
2. Семья воспитывает всем образом своей жизни.

Самую большую роль в половом воспитании девочек и мальчиков играет личный пример родителей. Грош цена красивым речам, если закончив наставление сыну, муж набросится на жену с грубостями. При половом воспитании мальчиков и юношей надо не забывать о необходимости поддерживать мужской авторитет. Недопустимо, чтобы жена критиковала при детях действия отца, унижала его, даже если заслуженно. Сын усваивает, глядя на отца, свою линию поведения, в том числе и с лицами противоположного пола, а для дочери отец - возможный идеал будущего супруга.

Если семья совместно планирует и проводит досуг, если дети видят согласие и дружбу между родителями – это и есть лучшая форма решения на практике вопросов полового воспитания ребенка.

В возрасте 7-9 лет происходит «раскол» взаимоотношений между мальчиками и девочками, повышается интерес к представителям своего пола. В семье в этот период мальчики тянутся к отцам, а девочки – к матерям. Задушевные доверительные беседы, совместные занятия «мужским» и «женским» делом сближают детей и родителей, дают толчок к откровенным разговорам, помогают детям делиться с взрослыми своими сокровенными тайнами и мечтами.

### **Половое воспитание включает**

1. Анатомо-физиологическую часть;
2. Социально-психологическую часть.

### **Анатомо-физиологическая часть включает**

1. Половое созревание;
2. Личная гигиена;
3. Информация о ЗППП.

Первые признаки полового созревания наступают между 9-14 годами - у девочек и между 10-15 годами – у мальчиков. К этому моменту они должны получить достаточно точное представление о половом развитии и гигиенических навыках, об анатомии половых органов, о размножении, о беременности и родах. Изменения, происходящие в организме подростка, не должны стать для него неожиданностью.

Если первые признаки полового созревания появились до 9 лет у девочки (до 10 лет – у мальчика) и не появились после 14 лет у девочки (после 15 лет – у мальчика), родителям необходимо обратиться за консультацией к эндокринологу, чтобы исключить эндокринные нарушения или заболевания.

В период полового созревания нужно оберегать подростков от преждевременного пробуждения чувствительности. Возбуждающе действуют на детей эротические сцены в кино, в жизни, а также неконтролируемое чтение соответствующей литературы.

### **Социально-психологическая часть включает**

1. Понятие «мужественности» и «женственности»;
2. Психология межличностных отношений;
3. Культура общения;

4. Нравственные основы отношений юношей и девушек;
5. Любовь, как высшее человеческое чувство;
6. Брак и семья;
7. Понятие готовности к браку.

Для нормального полового развития и установления правильных отношений между мальчиками и девочками важно формировать у них нравственные понятия, как целомудренность помыслов, отношений, встреч. Девушка, например, должна вести себя так, чтобы ни у друга, ни у приятеля, ни, тем более, у случайных знакомых не возникло и помыслов о том, что с данной девушкой им будет легко добиться интимной близости. Очень часто неправильное поведение девушки приводит к серьезным психическим травмам, изнасилованиям, к неисчислимым бедам надломленной личности. В отношениях со всеми лицами мужского пола девушка должна оставаться женственной, красивой и недоступной.

Необходимо воспитывать в детях ответственность за свои поступки. Необходимо убедить подростка, что любовь – выше чисто телесных наслаждений, что высшее предназначение жизни – продолжение рода.

### **Проблемы, возникающие при половом развитии**

1. Влюбленность;
2. Онанизм;
3. Ранние половые связи;
4. Ранняя беременность;
5. Сексуальное насилие.

### **ВЛЮБЛЕННОСТЬ.**

Период от 7 до 12 лет можно назвать началом детского романтизма. Ребенок может целыми днями думать об объекте своего обожания, ходить в школу только для того, чтобы его увидеть, и репетировать

перед зеркалом слова, которые скажет при встрече. Начинается пора первых ухаживаний.

Любовь для детей старше 12 лет прочно ассоциируется с поцелуями и объятиями. Подростки в этот период живут ощущениями приближения «большой любви», которая вот-вот наступит.

**Пубертатный период** – важный, ответственный и нелегкий этап жизни. Он характеризуется полным отсутствием гармонии. Мальчики и девочки еще не пришли во взрослый мир, но уже покинули мир детства.

Задача взрослых – настроить ребенка на то, чтобы он думал о сексе в будущем времени, а не в настоящем. А пока пусть у него формируется свое отношение к этой теме и понимание того, что секс неразрывно связан с ответственностью за себя и за своего любимого человека.

Если родители поняли, что их ребенок влюблен и любовь эта безнадежная, несчастная, изматывающая, они должны чутко следить, чтобы нервозность, грусть, депрессия не переходили в патологические формы – неврозы, суицидальные явления. За ребенка придется бороться, в т. ч. с помощью специалистов – психологов, психотерапевтов.

## **ОНАНИЗМ.**

По статистике, мастурбацией занимаются 70-90% юношей и 30-60% девушек.

Ни в коем случае нельзя устраивать за ребенком слежку, пытаться уличить его в «этом безобразии». Нельзя наказывать, ругать и запугивать ужасными последствиями, но и оставлять без внимания это явление нельзя. В любом случае, здесь нужен спокойный разговор, без унижения личности и без угроз. Родители должны подумать об организации досуга своего ребенка, привлечь к выполнению посильной физической работы. Самым лучшим способом избежать этого явления является спорт, особенно для мальчиков

(гимнастика – для девочек), так как физические нагрузки способствуют «сжиганию» избытка гормонов и здоровой усталости.

Если организация режима в этот период правильная и жизнь подростка заполнена увлекательными делами, чрезмерного интереса к вопросам пола не возникнет.

### **РАННИЕ ПОЛОВЫЕ СВЯЗИ.**

Что же делать родителям, если подросток начал половую жизнь? В первую очередь, смириться. Главная задача в этом случае – не потерять окончательно контакт с ребенком. Не надо бояться называть вещи своими именами: разговор следует вести как со взрослыми. Обязательно нужно провести беседу о последствиях половой жизни: о гинекологических, инфекционных, венерических заболеваниях, о гормональных нарушениях из-за неграмотного обращения с контрацептивами, о вреде ранней беременности. Воспитывайте у девушки ответственность за возможную беременность, а у юношей – ответственность за возможную беременность его партнерши.

### **РАННЯЯ БЕРЕМЕННОСТЬ.**

Если беременность – уже свершившийся факт, постарайтесь избежать аборта. Даже мини – аборт по прерыванию первой беременности может привести к привычным выкидышам или невозможности зачатия.

Если будущие родители еще слишком юны (13-14 лет), Вы можете усыновить (удочерить) своего внука (внучку) и поменять место жительства во избежание пересудов. Молодая мама в 16 лет вполне может выполнять материнские обязанности сама, особенно при Вашей поддержке. В прошлом брак в 15-16 лет был обычным делом. Девушка в 20 лет, не вышедшая замуж, считалась «старой девой». Конечно, каждому родителю хочется, чтобы ребенок хорошо закончил школу, получил образование, а потом уже создавал семью и заводил детей. Но в жизни не все складывается так, как нам бы этого

хотелось. Главное – это мир и счастье в семье, и рождение ребенка – этому не помеха. В конце концов, Вы тоже несете определенную ответственность за случившееся, так как не смогли привить детям привычку заранее думать о последствиях своих поступков.

## **СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ.**

Сексуальное насилие – это вовлечение ребенка с его согласия и без такового в сексуальные действия с взрослыми с целью получения последними удовлетворения или выгоды.

Согласие ребенка на сексуальный контакт не дает оснований считать его ненасильственным, поскольку ребенок не обладает свободой воли и не может предвидеть все негативные для себя последствия.

Жертвами сексуального насилия могут быть дети любого возраста: примерно 25% находятся в возрасте до 5 лет, 35% - от 6 до 11 лет и 40% - от 12 до 17 лет.

### **Как защитить ребенка от сексуального насилия?**

Объясните ребенку, что Вы хотите обсудить с ним тему безопасности, чтобы он знал, что делать, если окажется в сложной ситуации.

### **Советы как защитить ребенка от сексуального насилия:**

1. Объясните ребенку, что это неправильно со стороны взрослых принуждать ребенка к сексуальным действиям. Используйте простой, понятный для возраста язык.
2. Заверьте ребенка, что он может спокойно говорить Вам абсолютно все, особенно если это касается «неправильных действий» со стороны взрослых или детей, более старшего возраста.
3. Расскажите ребенку о его теле. Помогите ему назвать различные интимные части тела и подчеркните, что никто не может прикасаться к ним без его разрешения.

4. Убедитесь в том, что Вы четко знаете, где ребенок находится в любое время, когда его нет рядом с Вами. Познакомьтесь с людьми, с которыми ребенок проводит время.
5. Скажите ребенку, что он имеет право сказать НЕТ любому непрошенному, неприятному или смущающему жесту, действиям или прикосновениям других людей.
6. Обратите внимание, если кто-то уделяет Вашему ребенку повышенное внимание или дарит подарки. Найдите время поговорить с ребенком об этом человеке, и узнайте, почему к нему проявляется такое внимание.
7. Будьте чувствительными к любым изменениям в поведении ребенка или отношении. Смотрите внимательно за любыми происходящими изменениями в поведении ребенка, такими как отказ от любимых видов деятельности или излишняя привязанность к родителям.
8. Научите ребенка НИКОГДА не приближаться к машине, не вступать в разговор с теми, кого они не знают, и никогда не ходить с кем-либо без получения разрешения от Вас. Никогда не оставляйте ребенка одного в машине.
9. Потренируйте основные навыки по технике безопасности. Научите ребенка пользоваться телефоном, чтобы в случае необходимости он мог с Вами связаться. Обозначьте с ним круг людей, к которым он может в случае необходимости обратиться за помощью. Сделайте правилом обязательно сообщать Вам, когда он приходит или уходит откуда-то, или когда планы меняются.

### **Причина проблем полового развития**

**Чем лучше отношения в семье, чем больше эмоционального тепла подросток получает именно в семье, тем меньше вероятность того, что он будет искать эмоционального тепла вне семьи.**

## Правила обсуждения половых вопросов

1. Постарайтесь вести беседу в естественной форме и доброжелательно.
2. Избегайте длинных лекций – ребенку хочется задавать вопросы и получать конкретные ответы.
3. Не бойтесь сказать «слишком много» о сексе – из памяти выветрится все, что не понятно.
4. Если Вы не можете ответить на вопрос, не бойтесь обратиться к более знающему человеку.
5. Не ограничивайтесь одними фактами – расскажите о своем отношении к ним и своих переживаниях.
6. Ответив на вопрос ребенка, убедитесь, что он понял Вас.
7. Сохраняйте тайну разговора.
8. Очень хорошо, если после Вашего разговора у него появятся новые вопросы.

## Модуль 7. Здоровье и здоровый образ жизни



### О чем будем говорить?:

- Режим дня
- Питание
- Физическая культура и спорт
- Формируем правильные привычки легко
- Здоровый сон

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием

занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

**Здоровый образ жизни школьника** – это условие не только здоровья, но и дальнейшей успешной работы, карьерной деятельности, стабильного физического и психического состояния, семейной жизни.

Здоровье человека зависит не только от наследственных факторов, условий среды, качества жизни (степени удовлетворенности потребности) но и от образа жизни ( как он относится к своему здоровью ). Именно доля влияния образа жизни на состояние здоровья составляет 50%. Вот почему сейчас возрастает роль гигиенического обучения и воспитания школьников, которые должны воздействовать прежде всего на общую культуру детей. Очень важно создавать у ребенка культ здоровья, показывать всеми средствами красоту физического и психического совершенства. **Сейчас жизнь ставит новую задачу – формировать у школьников убежденность в необходимости ведения здорового образа жизни** (использование свободного времени с пользой для здоровья, соблюдение режима дня, выработка негативного отношения к таким вредным привычкам, как курение, пьянство, наркомания, самолечение). Говоря простым языком - здоровью надо учить. И пусть эта мысль не покажется странной. Нам привычнее слышать другие формулировки: беречь здоровье, не вредить здоровью. Но чтобы они не остались лишь призывами, благими пожеланиями, их нужно довести до сознания каждого школьника. То есть этому надо учить. Почему санитарно-гигиеническое просвещение оказывается не всегда эффективным? Дело в том, что вести здоровый образ жизни, чтобы не болеть, способны не все. Самих по себе знаний о пользе здорового образа жизни недостаточно: важны соответствующие мотивы. Но у взрослого человека такие мотивы сформировать очень сложно. Если же говорить о детях, своевременное вмешательство и прививание ЗОЖ помогут сформировать правильные привычки, дисциплину, создать мотивацию для этих целей.

## Режим дня

**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.



Значение режима дня состоит в предельной минимизации энергозатрат и в повышении работоспособности организма. В конечном счете соблюдение режима дня способствует и укреплению здоровья.

Думаю, не стоит много говорить о важности режима дня человека, а тем более школьника. Вспомним основные составляющие.

- учебные занятия в школе;
- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
- сон;
- питание;
- физическая активность;
- отдых;
- свободное время;
- гигиенические процедуры (умывания, душ, уход за одеждой и т.д).
- общественно-полезная трудовая деятельность (помощь по дому, мелкие обязанности).

*Воздушные ванны* – самая легкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение **4-5 раз в день, по 10-15 минут**, а также проводить время на воздухе **3-4 часа** (в зависимости от погодных условий).

*Солнечные ванны* – умеренные дозы ультрафиолета, повышают защитные силы организма. Но злоупотреблять солнечными ваннами нельзя.

*Закаливание водой* – плавание, обливания, купание в море, контрастный душ. Купание – это замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактики простудных заболеваний. После купания сосуды расширяются, мышцы расслабляются. Альтернативой купанию могут стать: влажные обтирания, контрастные души. Контрастный душ – чередование высоких и низких температур – тренировка иммунной системы.

Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Вы ведь и сами замечаете, как после прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится активным, веселым, перестает жаловаться на усталость. Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры.

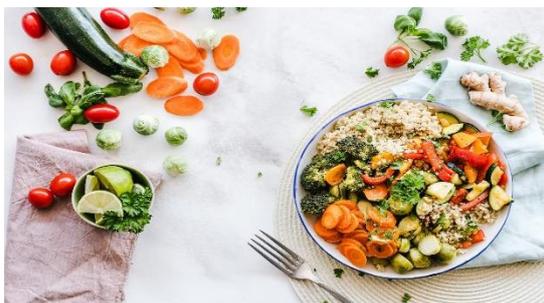
Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

## **Питание**

***Народная мудрость гласит: «Какова еда и питье – таково и житье». «Ешь правильно – и лекарство не нужно».***

Правильное питание. Это рациональное питание с учетом различных факторов: пола, возраста, весовых характеристик и т.д. Прием пищи должен содержать в себе различный спектр продуктов, включающих в себя всё необходимое организму: углеводы, белки (40% растительного происхождения и 60% животного), жиры (животного происхождения от 60 до 80%, растительного от 20 до 40%), углеводы (простые от 20 до 40%, сложные от 60 до 80%), витамины, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Тогда

правильное питание будет обеспечивать правильный рост, формирование организма, а также поддержание его в нормальном состоянии.



Необходимо приучать ребёнка обязательно завтракать. Завтрак всегда должен быть полноценным. Следует приучить ребёнка принимать пищу в определённое время, небольшими порциями, 4 – 5 раз в день.

Соблюдение режима питания, прием пищи примерно в одно и тоже установленное время благоприятно сказываются на состоянии организма. Калорийность питания должна соответствовать величине энергозатрат растущего организма. Так как в основном все дети любят сладости и “вредности”, не стоит их исключать совсем и создавать ребенку условия, где “запретный плод сладок”, пусть они будут в небольших количествах и не постоянно, а основным питанием остается правильное и рациональное. Не менее важно для поддержания нормальной работы детского организма потребления достаточного количества витаминов. Овощи и фрукты – важный источник витаминов, калия, железа, а рыба и мясopодукты – полноценных белков. Важно, чтобы все они включались в рацион ребёнка в достаточном количестве и правильном соотношении, - это позволит на долгие годы сохранить его сердце здоровым.

Так же имеет смысл учесть двигательную и умственную нагрузку ребенка, она может быть более индивидуальной, и тогда скорректировать режим питания под особенности деятельности ребенка.

### **Физическая культура и спорт**

Формы занятий физкультурой и спортом в нашей стране очень многообразны. Формами обязательных занятий являются уроки физической культуры по государственным программам учебных заведений, уроки (занятия) в спортивных школах. Занятия в спортивных секциях, занятия по

месту жительства, самостоятельные, спортивные состязания, утренняя и производственная гимнастика и другие виды. Очень важно так проводить занятия, чтобы они приносили наибольшую пользу и удовлетворение. Какими бы ни были разными формы занятий физическими упражнениями, возводятся они идентично: имеют предварительную, основную и завершающую части.



Дайте своему ребенку возможность выбора вида физической активности, которое будет импонировать его интересам и возрасту, их большое множество.

Вот некоторые из них:

- пешие прогулки,
- подвижные игры на воздухе со сверстниками,
- занятия в секциях или кружках для общего физического развития,
- самостоятельные или совместные (с родителями) домашние тренировки,
- ежедневные разминки и другие (мы не берем сюда детей, занимающихся проф. спортом - у них физической активности более чем достаточно).

Если в семье физкультура и спорт являются важными составляющими досуга, то привить это ребенку будет несложно, он видит живой пример перед глазами. А если есть возможность (иногда) совмещать данную деятельность с ребенком, то вы сможете укрепить взаимоотношения с вашим чадом, стать ближе.

Не обязательно быть профессиональным спортсменом. Главное, чтобы это нравилось вашему ребенку и отвечало его запросам. Занятие спортом не только делает нас сильнее и увереннее в себе, но и дает возможность знакомиться с очень интересными людьми, а значит - социализироваться, общаться с единомышленниками.

Мы хотим видеть молодежь не только всесторонне образованной и духовно красивой, но и здоровой, закаленной, физически крепкой. Да и вообще человеку требуются крепкие мышцы и хорошее здоровье. Это поможет ему производительнее трудиться, культурнее проводить свой досуг.

Молодым людям особенно необходимо помнить, какое важное значение имеет спорт для укрепления здоровья. Люди, не занимающиеся спортом и физической культурой, часто болеют, движения их скованы. Вряд ли они в полной мере смогут провести какой-то активный досуг, так как физические качества у подрастающего с низкой активной деятельностью развиты слабее, соответственно, если что-то будет не получаться (например, быстро бегать прыгать, играть в активные подвижные игры и т.д), а у сверстников - будет, это может привести к развитию комплексов, стеснительности, скованности, нежеланию находиться в обществе, где он отличается от других. Нервная система у таких детей значительно ослаблена, тонус её снижен, поэтому они нередко без видимой причины жалуются на плохое настроение, рассеянность, плохую память, пониженную работоспособность.

А мы утверждаем, что спорт и только спорт развивает у человека выносливость, быстроту, ловкость, силу, внимательность и волю к победе и другие морально-волевые качества, необходимые в жизни каждому человеку.

### **Формируем правильные привычки легко**

*«Наша суть отражается в наших повторяющихся действиях. Отсюда совершенство — это привычка», — говорил Аристотель.*

Стойкие изменения происходят постепенно. Для того чтобы спрогнозировать, что будет через два-три года, предугадать состояние

иммунитета и наличие каких-либо заболеваний, нужно просто сейчас взглянуть на свои привычки.

Если вы хотите улучшить здоровье ваших детей, формирование соответствующих привычек послужит ключевым моментом. Задача родителя - поспособствовать этому, направить, дать импульс, при необходимости.

Давайте обозначим основные привычки, сформировав которые, наши дети смогут приблизиться к цели - ведение ЗОЖ в долгосрочной перспективе.

- Больше двигаться. Ненавязчиво просить своего ребенка о помощи или, например, сделать традицией вашей семьи - ходить вместе в магазин; выгуливать собаку; стараемся меньше использовать лифт - ходим по лестнице; выходные дни - обязательно какая-то активность (прогулка на лыжах, велосипедная прогулка, бадминтон, и др); использовать пеший маршрут вместо транспортного и другие. Тогда у ребенка неосознанно формируется потребность в движении, и сам того не замечая, он будет хотеть больше двигаться, заниматься активностями. Отличный вариант - утренняя зарядка всей семьей под заряжающую на весь день музыку всей (или самостоятельная зарядка, вы обязательно должны отметить важность этого небольшого ритуала, и поддержать ребенка).



Привлекайте ребенка в совместным походам за продуктами и приготовлению пищи. Поход в продуктовый магазин это прекрасная возможность познакомить детей с разными продуктами, которые вы употребляете в пищу. Попросите ребенка изучить прилавки в магазине, различать полезное и неполезное, помочь вам найти и выбрать необходимые продукты по вашему списку. Когда вы готовите семейный ужин, зовите своих детей на помощь. Во взрослой жизни ребенка навыки приготовления пищи очень пригодятся. Когда человек умеет готовить, он меньше потребляет

полуфабрикатов и фаст-фуда. Вдобавок ко всему, во время совместного приготовления ужина у ребенка появится желание пробовать новые блюда, в процессе приготовления которых он участвовал.

**Питьевой баланс.** Дети не всегда понимают, что им нужна чистая обычная вода, обычно они заменяют на газировки. Как приучить ребенка пить чистую воду? Купите ему красивую яркую бутылку и пусть она всегда будет с ним рядом - в рюкзаке, на рабочем столе. Пить воду нужно каждый раз, как только наступает жажда, это очень полезная привычка ЗОЖ, в среднем взрослый среднестатистический человек должен выпивать около 2 литров воды в день. Эта цифра может быть уменьшена или увеличена в зависимости от того, насколько жарко вокруг, какая пища употребляется и от индивидуальных предпочтений.

### **Здоровый сон**

Возьмите за правило - за час до сна убирать все гаджеты, создать в комнате атмосферу уюта (выключить яркий свет, использовать ночник, обеспечить свежесть - проветрить комнату перед сном). Ложиться и просыпаться стараться в одно и то же время, организм привыкнет и это даст большую работоспособность ребенку. Комната подростка должна располагать к отдыху в ночное время, можно также взять за правило (обязанность ребенка) наводить порядок в комнате перед сном, по мере беспорядка.



Все родители хотят, чтобы их ребенок рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении всех правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.

Одним из актуальных вопросов для современной молодежи является сохранение и укрепление собственного здоровья. Но стоит помнить, что здоровый образ для каждого человека является индивидуальным. Каждый человек руководствуется не только определенными законами общества, но и индивидуальными особенностями организма.

Поэтому важнейшей задачей общества является сохранить здоровье молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами, и с негативным воздействием окружающей среды. Всё это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое. А значит необходимо прививать молодежи необходимость ведения здорового образа жизни для будущих “здоровых перспектив жизни”.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

## **Модуль 8. Заключение курса.**

Мы постарались составить курс так, чтобы в нём могли найти что-то интересное-новое-полезное для себя как опытные родители, уже воспитавшие детей, так и молодые, только вставшие на путь родительства.

Поэтому, возможно какие-то темы могут показаться вам уже знакомыми, или наоборот пока слишком сложными. Открыв эти темы, вы можете пропустить их, выбирая лишь то, что подходит вам для вашего нынешнего родительского уровня.

*Проведение этого курса проводится бесплатно для родителей, оформивших сертификат на получение социальных услуг «Академия родителей», выданный Управлением социальной защиты населения, опеки и попечительства по г. Мегиону.*