

Даринская В.М.

## Проект успешной жизни ребенка



*Те важные проблемы, с которыми наши дети столкнутся в будущем, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором находятся родители сейчас, поэтому надо воспитать ребенка так, чтобы он сам мог решать любые жизненные проблемы*

**Даринская В.М.** канд. пед. наук, психолог-консультант, специалист в области семейных отношений, тема диссертационного исследования «Гармонизация родительско-детских отношений средствами групповой работы», имеет 18-летний опыт консультационной и тренинговой работы, автор книг:

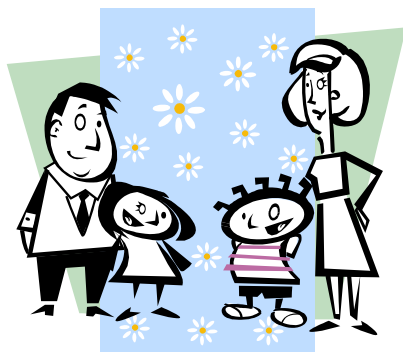
- *Радость семейного общения.*
- *Основы делового общения.*
- *Оценка и развитие персонала методом «Ассесмент-центр».*
- *Механизмы гармонизации межличностных отношений.*
- *Практика индуцированного воображения.*
- *Семейные вопросы.*



*Дети – самое драгоценное, что у нас есть. Для того, чтобы чувствовать себя счастливыми, им важно понимать, насколько они для нас значимы. В начале жизни ребёнок ощущает себя счастливым и успешным рядом с родителями, а затем – везде и всегда.*


#### **Уважаемые родители!**

Вы совершили чудо – подарили планете Земля нового человека. Нужно приложить максимум усилий, чтобы его жизнь стала радостной, успешной, счастливой. В основном, это зависит от двух факторов: врожденных особенностей ребёнка и стиля воспитания, принятого в семье. Первый фактор, как вы понимаете, надо принять как данность. А вот, что касается второго фактора – родительского влияния, здесь мы стопроцентно отвечаем за то воздействие, которое окажут на ребёнка наши мысли, слова, поступки. Идти на риск и действовать по принципу «как-нибудь воспитаю – что-нибудь получится» не стоит. Лучше сначала изучить науку воспитания успешного человека, а потом с помощью полученных знаний помочь своему ребёнку эффективно использовать ресурсы, которые дала ему природа. Если вы решили идти этим путем, то и эта книга и тренинг для родителей «Проект успешной жизни ребенка» именно для вас. **Подробно о тренингах для родителей вы узнаете, позвонив по телефонам: (961)029-26-67, (4732)900-146, (4732)77-27-27 или написав письмо по адресу: dar\_vm@mail.ru**



## Воспитание, как осознанная проектная деятельность родителей

Подумайте и ответьте

- 
1. Какую цель вы ставили, начиная воспитывать ребенка?
  2. Какие способы для достижения поставленной цели вы используете?
  3. Представьте себе вашего ребенка взрослым человеком, т.е. в том возрасте, когда личность уже сформировалась. Опишите, каким вы его видите: качества личности, профессиональная деятельность, внешний вид, социальное положение.
  4. Как вы предполагаете: за что поблагодарит вас ваш взрослый сын (дочь)?
  5. Какие ошибки вы допустили, воспитывая ребенка?

## Теоретическая основа урока

*Победы сначала надо одерживать в уме, а лишь затем на поле битвы.  
Китайский стратег Сунь-цзы*

С рождением ребенка в семье происходят большие перемены. Родители полны добрых намерений, хотят принести малышу счастье. Отвечая на вопрос: «Каким бы вы хотели видеть своего ребенка в будущем?» – чаще всего говорят – успешным. К сожалению, крайне редко эти добрые и благородные намерения подкрепляются поступками взрослых. Как следствие, взаимоотношения родителей и детей пронизывают непонимание и эмоциональная боль, – до такой степени противоположными делаются их намерения. Это означает одно: между взрослыми и детьми происходит что-то, что находится вне контроля и сознания. В итоге это приводит к разрыву между добрыми намерениями и конечным результатом воспитания. Очень важно найти этот несоответствующий момент в общении, который мешает раскрыть наиболее полно внутренний потенциал каждого ребенка и помочь ему стать успешным.

### *Уважаемые родители!*



*Качество жизни взрослого человека определяется качеством его взаимоотношений с родителями, когда он был маленьким.*

Из двух факторов, наиболее существенно влияющих на формирование успешности ребенка и развитие его творческих способностей, на первом месте находится семья, и только на втором – школа. Нет сомнения в том, что каждый ребенок рождается для счастья и выполнения своей эволюционной програм-

мы (стать успешным человеком). Обеспечить социальные условия для развития успешности ребенку должна семья. Для этого родителям необходимо иметь специальные знания, позволяющие построить проект успешной жизни ребенка, уметь правильно реагировать на различные поступки детей, знать возрастные особенности и достигать поставленных целей воспитания. Этому и будут посвящены темы данного пособия для родителей «Проект успешной жизни ребенка».

Успешность целесообразно начинать с изучения жизни самых богатых и успешных людей планеты. Интересен факт: у всех великих людей есть общие факторы, которые существенно повлияли на их судьбу. Их можно разделить на две группы. К первой относятся врожденные особенности: интеллект чуть выше среднего (коэффициент 115 – 140), высокая доза тестостерона, обеспечивающая напористость, дух соперничества и любовь к острым ощущениям. Ко второй группе относятся факторы, сформированные социумом: огромное желание и уверенность в то, что они смогут воплотить свои желания в реальной жизни. С самого раннего детства они были уверены в своих силах, не сомневались в реальности своей мечты – эти факторы относятся к социальным условиям, созданным в семье.

Самоуважение и уверенность в себе являются основополагающими качествами для успеха в любой области. Эти качества не являются врожденными, они приобретаются в результате общения с родителями в раннем детстве. Родители, вырастившие успешных людей, даже небольшие победы рассматривали как основу для еще большего успеха детей, поддерживали и вселяли в них уверенность в своих силах. Родители неуспешных людей сеяли в их душах сомнения, а порой и вовсе блокировали саму возможность любых достижений. Например, реагируя на неудачу ребенка в школе, говорили: «Ничего из тебя не

получится, будешь дворником». А ведь ребенку в ситуации неуспеха просто необходимо помочь поверить в свои силы, в то, что он особенный. Только особенные люди делают что-то особенное.

Изучение историй формирования успешных людей позволило выявить общие факторы, наиболее сильно влияющие на успех.

1. *Снисходительные и балующие родители.*
2. Обращаясь с ребенком как с уникальной, особенной личностью, родители прививают ему стойкое самолюбие и уверенность в себе.
3. *Независимые родители.*
4. Деловая или предпринимательская деятельность родителей прививает ребенку те же поведенческие модели. Дети самостоятельных родителей узнают, что успеха можно достичь благодаря собственным идеям и самостоятельным решениям.
5. Многочисленные путешествия и частые переезды.
6. Новые культуры и знакомства положительно влияют на развитие способности быстро адаптироваться к любой обстановке.
7. Свобода поступков.
8. Ребенку должна быть предоставлена свобода исследования мира. Родители должны лишь страховать от явной опасности для здоровья и жизни.
9. *Поощрение действий без слова «нет».*
10. Развивайте сильные стороны, не обращая внимания на слабости. Позитивизм – вот что главное в закреплении поведенческих проявлений.
11. *Внушение ребенку мысли, что отличаться от других, это – нормально.*

12. Подражая толпе нельзя стать вождем, а только последователем. Не ругая детей, позволить учиться на ошибках и экспериментировать.
13. *Обучение решению абстрактных проблем.*
14. Конструкторы, головоломки, видеоигры развивают интуитивные способности.
15. *Воображаемые герои.*
16. Воображаемые и мифологические герои открывают перед ребенком перспективы. Книги и жадное чтение – ключи к успеху.
17. *Почтение к любознательности.*
18. Кроме формального образования, необходимо поощрять любой интерес к философии, поэзии, журналистике.
19. *Стимулирующая обстановка.*
20. Бессознательно, как губка, ребёнок впитывает как хорошее, так и плохое. Отсюда важно, в какой он находится обстановке. Старайтесь обогатить ее, а не обеднить.
21. *Гиперактивность.*
22. Высокая энергичность и скорость всегда выигрывают. Не успокаивайте активных детей лекарствами и не наказывайте. Изменить подобное поведение нельзя, им можно управлять.
23. *Воображение.*

Жизненная программа человека закладывается его родителями в раннем детстве. Учитывая это, в беседах с ребенком необходимо как можно чаще говорить об успешных перспективах, делать акценты на тех маленьких счастливых моментах, которые происходят каждый день. Научите ребенка представлять, каким прекрасным будет завтра, намечать план каких-нибудь дел и с

оптимизмом настраиваться на их выполнение. Это важно потому, что начало всех последующих поступков сосредоточено в наших мыслях. Если они будут прекрасными, то и дела будут успешными. Если у ребенка что-то не получилось, например, не смог решить задачу по математике, попытайтесь вместе представить эту ситуацию с позиции, когда он станет математиком: «Ты стал великим математиком и вспоминаешь, как когда-то не решалась задача, но ты великий, а это значит, что задачу сможешь решить. Хочешь, давай вместе разберемся, мне тоже интересно!» Вместо огорчения ребёнок выкажет удивление и радость, а это и есть те чувства, которые обеспечивают быстрое мышление. Важно программировать действия на успех в любой ситуации и помнить, что на положительные эмоции и ощущения лучше ложится и усваивается новая информация.

#### ***Уважаемые родители!***

***Верьте в ребенка! Радуйтесь его успехам, не делайте трагедий из неудач. Вселяйте в него уверенность, что он все может и всего достигнет, стоит ему захотеть.***

***Заранее ориентируйте ребенка на успех!***



Провожая ребенка в школу, пожелайте удачи, выразите взглядом любовь и нежность, таким образом, вы душевно согреете маленького человека, и это тепло будет поддерживать его в течение всего дня. Ни в коем случае не давайте назидательных указаний, типа: «Веди себя хорошо», «Будь внимательным», «Учись хорошо». Встречая со школы ребенка, выразите свою радость, ведь перед вами самый любимый и родной человек. Ничего нет более важного в эту минуту. Пусть ребенок расскажет вам о том, что происходило в школе. Помните, что здесь нет мелочей. То, что рассказывает ребенок,

для него значимо. Он пытается выразить свой внутренний мир. И вы должны помочь ему в этом, прежде всего, внимательно слушая рассказ. В любой ситуации важно принять чувства ребенка. Если они негативные, то, поделившись с вами, ребенок освобождается от отрицательных эмоций, и его настроение постепенно улучшается. Когда вам необходимо более подробно разобрать какую-нибудь ситуацию, применяйте активное слушание. В основе техники активного слушания лежит умение задавать вопросы, отвечая на которые, ребенок сам лучше начинает понимать сложившуюся ситуацию. Для этой цели можно использовать следующие вопросы, моделируя их в зависимости от темы обсуждения.

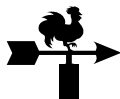
1. О чем ты думал, когда делал это?
2. Что еще ты мог бы сделать в данной ситуации?
3. Ты предполагал, что именно так все получится?
4. Ты можешь сделать лучше?
5. Что ты сделаешь в следующий раз в подобном случае?
6. Чем я могу помочь тебе?
7. Что бы ты сделал на моем месте?
6. Представь себе, что в этой ситуации оказался бы твой лучший друг, что бы ты ему посоветовал?

Рассуждая, родители учат детей справляться с критической ситуацией. Ребенок начинает верить в себя, а это дает ощущение внутреннего спокойствия.

Хорошее настроение, прекрасное самочувствие – это всегда следствие взаимопонимания между близкими людьми.

#### ***Уважаемые родители!***

***Помните, что на формирование успешности ребенка влияют два фактора: безграничная любовь со стороны родителей и безусловная вера в его успех и счастье.***



#### ***Рекомендации родителям***

***1. Представьте своего ребенка взрослым, наделяйте его самыми лучшими качествами как внутренними, так и внешними. Думайте как можно чаще о том, что он успешен. Обращайтесь с ним так, как будто он уже достиг того, о чем вы мечтаете – это условие для его успеха.***

***2. Вообразите себя самым счастливым человеком и ведите себя в соответствии с этим ощущением. Ведь ребенку нужен образец поведения счастливого человека. Ваше общение качественно изменится, так как теперь общаются два успешных и счастливых человека!***

***3. Анализируйте свои действия, слова и мысли, но ни в коем случае не ругайте себя, если что-то не получилось. Главное, что вы увидели и осознали свои ошибки, а это значит, что в следующий раз ваше общение с ребенком будет более результативным.***

***4. Программируйте свои действия и слова через позитивные мысли, ориентированные на успех. Это поможет вам найти ключ к счастливой, здоровой и удачной жизни. Как к вашей собственной, так и к жизни вашего ребенка.***

***5. Радуйтесь результатам!***





### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

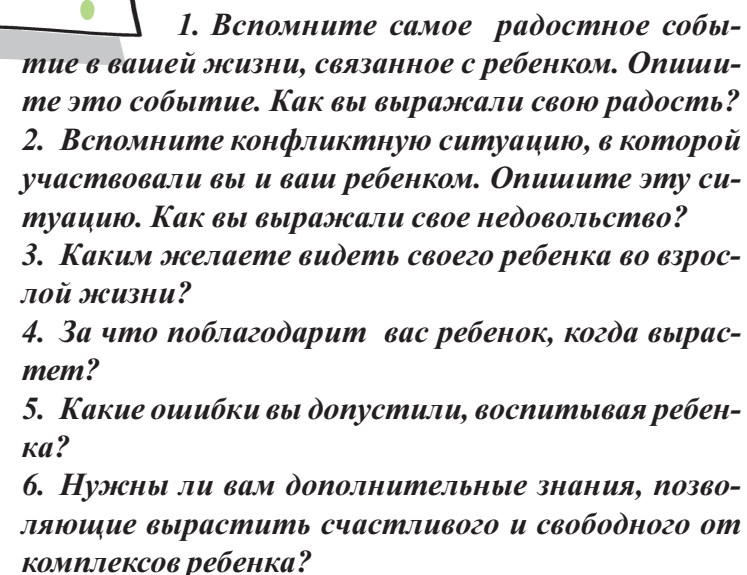
#### **«Глобальные изменения»**

1. *Запишите свои любимые утверждения, например: «Я люблю весь мир, и он любит меня». Их может быть от пяти до десяти.*
2. *Составьте список всех способов, с помощью которых вы можете отдать энергию окружающему миру. Это могут быть: деньги, время, любовь, способности, подарки. Придумайте, чем дополнить этот список.*
3. *Составьте «перечень успехов», которых вы добились на протяжении всей жизни. Это может быть успех на работе, в личной жизни, самосовершенствовании.*
4. *Составьте список того, чему вы особенно благодарны и что больше всего цените в своей жизни.*
5. *Составьте список того, что вам нравится в себе, обозначьте все положительные качества.*
6. *Придумайте и запишите все способы, которыми вы можете выразить уважение к себе.*
7. *Запишите имена знакомых вам людей, которым нужна помощь и поддержка. Подберите для каждого утверждение, которое может ему помочь.*
8. *Запишите мысли и планы на будущее.*
9. *Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!*



### **Безусловное принятие ребенка – основа его успешности**

#### **Подумайте и ответьте**

- 
1. **Вспомните самое радостное событие в вашей жизни, связанное с ребенком. Опишите это событие. Как вы выражали свою радость?**
  2. **Вспомните конфликтную ситуацию, в которой участвовали вы и ваш ребенок. Опишите эту ситуацию. Как вы выражали свое недовольство?**
  3. **Каким желаете видеть своего ребенка во взрослой жизни?**
  4. **За что поблагодарит вас ребенок, когда вырастет?**
  5. **Какие ошибки вы допустили, воспитывая ребенка?**
  6. **Нужны ли вам дополнительные знания, позволяющие вырастить счастливого и свободного от комплексов ребенка?**

## Теоретическая основа урока

С рождением ребенка в семье появляется еще один источник радости. Дарить и принимать радость важно не за какие-то заслуги и не из холодного расчета, а просто из любви. Одна из основных задач родителей – создать Дом, где ребенок, будет чувствовать себя в полной безопасности. Здесь можно будет укрыться от страхов и тревог в маминых объятиях. Здесь будут находиться и другие люди, на которых можно положиться. Ребенку в этом Доме должно быть очень тепло и надежно. Здесь исполняются желания, здесь ждут и радуются, сюда всегда можно прийти.

Смогут родители создать теплую атмосферу в семье или нет, во многом зависит от привычки выражать похвалу или критику в свой адрес и в адрес окружающего мира. Обычно эту привычку родители трансформируют на общение с ребенком. Это проявляется в вознаграждении или наказании за определенные действия. Позитивные высказывания взрослого в адрес ребенка формирует позитивизм, который затем проявляется в позитивном отношении к другим людям и происходящим событиям. Наказание за ошибки или нежелательное для родителей поведение развивает негативизм, который проявляется в недовольстве и критике окружающего мира и событий в нем. Как правило, родители проецируют свой внутренний мир, свое отношение к окружающему миру на ребенка. Если мама позитивно принимает все, что ее окружает, то и ребенок учится также воспринимать мир, в котором он живет.

### *Уважаемые родители!*



*Любовь к ребенку и вера в его способности являются определяющим в формировании успешной личности. Любите его таким, какой он есть!*

Диагностикой нарушений взаимоотношений между родителями и ребенком является ложь ребенка. Если ребенок врет, то это первый признак того, что говорить правду ему труднее, чем лгать. Причину такого поведения нужно искать в первую очередь, в «условной любви», со стороны родителей к ребенку. То есть, родители предъявляют условия, при выполнении которых, ребенок может надеяться на получение определенной порции любви. Если же условия не выполнены, то родители демонстрируют свое недовольство. Давайте вспомним момент, когда ваш ребенок приходит со школы. Если ваша встреча начинается с вопроса: «Какую оценку получил?» или «Как вел себя в школе?», то это и есть проявление «условной любви». Если ребенок был успешен, то родители ему рады и проявляют свои чувства через улыбку, ласковые слова, объятия, поцелуи и т. д. Если же нет, то выражают разочарование разными способами – от грустной мимики лица и обиды до жесткого наказания. Трагедия такой реакции состоит в том, что она формирует заниженную самооценку. Ребёнок чувствует себя любимым или нелюбимым строго в зависимости от успехов своей деятельности. Испытывая естественную потребность в любви близких людей, и осознавая, что самого факта его жизни недостаточно для того, чтобы быть любимым, ребенок вынужден придумывать себе дополнительные заслуги и скрывать неуспешность. Таким образом, он хочет понравиться строгим родителям. Как правило, родители воздействуют на ребенка в соответствии с внутренним своим состоянием.

### *Уважаемые родители!*



*Чем больше радости и счастья вы принесете своим детям, тем больше обретете сами.*



Для того, чтобы лучше понимать себя, свой внутренний мир и ту часть личности, которая отвечает за позитивное и негативное мышление, предлагаю пройти тест. Вам нужно оценить каждое из приведенных ниже утверждений. Обведите кружком номера тех, с которыми вы внутренне согласны.

1. У меня часто бывают позитивные мысли о самом себе.
2. Я часто соответствую принятым мной для себя стандартам поведения.
3. Я стараюсь не обвинять себя, когда дела идут не лучшим образом.
4. Обычно я не расстраиваюсь, когда в чем-то ошибаюсь, потому что я на ошибках учусь.
5. Я получаю удовольствие от того, что я делаю, даже если делаю что-то не вполне совершенным образом.
6. Когда я совершаю ошибку, я уделяю какое-то время тому, чтобы успокоить себя.
7. Я не думаю, что говорить о том, что я делаю что-то хорошо, значит хвастаться.
8. Похвалить самого себя – это вполне нормально и полезно.
9. Я не расстраиваюсь каждый раз, когда делаю ошибку.
10. Мое чувство уверенности в себе и самооценка остаются вполне стабильными.

Если вы согласились с большинством утверждений, то у вас высокий уровень самопринятия, развито позитивное мышление и, скорее всего, вы и к ребенку будете относиться подобным образом. Ваш ребенок обязательно станет успешным.

Если же у вас не настолько «розовые очки», то желательно подумать, как раскрасить окружающий мир в яркие краски и наслаждаться им вместе с ребенком. Ведь, негативное мышле-

ние опасно тем, что оно автоматически включает механизм создания трудностей, ограничений, неразрешимых проблем и недостатков, будто бы посылаемых нам судьбой. На самом деле, человек создает их сам, активируя свою негативную часть мышления.



### ***Уважаемые родители!***

***Каждый день творите собственное счастье и дарите его детям!***

Учитывая тот факт, что счастливого ребенка может воспитать только счастливый родитель, предлагаю развивать свое позитивное мышление, как основной источник счастья и успеха ребенка. Кроме того, позитивное мышление является естественным ключом к доброте и изобилию жизни.

Так как в основе успешности ребенка лежит безграничная любовь к нему со стороны родителей, то любовь должна проявляться родителями каждый день, причем это проявление должно быть прямое и откровенное. Формируют пространство любви и успеха *сила мысли, сила слова, сила поступка*. Поэтому важно родителям научиться:

1) *думать* о ребенке с любовью и посылать любовные импульсы, которые поддерживают ребенка и придают ему уверенность;

2) *говорить* слова, типа: «Я тебя люблю», «Я счастлива, что ты у меня есть», «Спасибо тебе, что ты нас радуешь», при этом обнять, поцеловать, сказать о своей любви;

3) *демонстрировать* ребенку следующий алгоритм решения возникающих проблем:

- успокоиться, так как только в спокойном состоянии можно найти наиболее правильное решение;

- не обвинять других в возникновении проблемы;
- не останавливаться на причинах, которые привели к этой неприятной ситуации;
- наметить пути выхода из этой ситуации (их всегда несколько) и выбрать наиболее оптимальный путь;
- подумать, чему научила эта ситуация вас и какие выводы вы сделали на будущее.

Если родители спокойно и по-деловому будут решать сложные вопросы, дети также научатся реагировать на возникшие трудности.

Основная задача родителей состоит в том, чтобы дать ребенку то, в чем он больше всего нуждается: безграничную любовь, заботу, теплые чувства и научить, правильно ориентироваться в различных жизненных ситуациях, спокойно реагировать на ситуацию неуспеха. Когда он станет взрослым, у него будет все для того, чтобы чувствовать себя счастливым, эффективно решать жизненные и профессиональные вопросы, а это и есть составные части успешности.

#### ***Уважаемые родители!***



***Любовь к ребенку и вера в его способности являются определяющими в формировании успешной личности.***

***К личности ребенка относитесь как к Явлению, которое само по себе интересное и ценное.***

***Вместо оценок чаще проявляйте свои чувства к ребенку, и вы лучше будете понимать друг друга.***

Примером воспитания, ориентированного на успех мальчика, может послужить отношение близких людей к маленькому А. Эйнштейну. 24 июня 1881 года (Альберту было тогда

2 года и 3 месяца) бабушка Йетта Кох писала родственникам: «Маленький Альберт прелестный, мы все время говорим о его забавных идеях». Интересно, что сам Эйнштейн в одном из писем вспоминает: «Мои родители были обеспокоены тем, что я начал говорить сравнительно поздно, они даже консультировались по этому поводу с врачом. Не могу точно сказать, сколько лет мне было в ту пору, но не меньше трех». Представляете бабушку, которая воспринимает «забавные идеи», высказанные без слов.

А его дед по материнской линии писал о восьмилетнем Альберте: «Вот уже неделя, как дорогой Альберт вернулся в школу. Я так люблю малыша – вы не представляете себе, каким хорошим и умным мальчиком он стал».

Отец Герман Эйнштейн был добродушным, оптимистичным, свободомыслящим человеком, и его влияние на формирование творческих способностей было велико. Эйнштейн любил вспоминать о том, как в возрасте 4–5 лет, когда он болел, отец принес ему компас. А через 60 лет Эйнштейн отчетливо припоминает охватившее его много лет назад ощущение чуда: недостижимая и изолированная стрелка подвержена воздействию какой-то неведомой силы. Вот влияние прародителей на жизненную программу детей. Причем, это влияние настолько сильное, что перекрывает негативные оценки чужих людей. Так преподаватель греческого языка как-то сказал ему: «Из вас никогда ничего не выйдет», и Альберт запомнил это навсегда. Товарищи дразнили его «простофиля». Учебу он вспоминал с горечью: «Учеником я не был ни хорошим, ни плохим. Моим самым слабым местом была плохая память, особенно на слова и тексты».



### Рекомендации родителям

**1. Верьте и при любом удобном случае говорите ребенку о его успехе. Это нужно для того, чтобы ребенок достаточно высоко ценил свою индивидуальность и, опираясь на достоинства, постоянно самосовершенствовался, становился успешным человеком.**

**2. Не скрывайте своей радости, когда встречаете ребенка, улыбнитесь, обнимите, прикоснитесь к нему с любовью. Это формирует самооценку, которая позитивно повлияет на его успешность.**

**3. Никогда не говорите ребенку следующих слов: «лентяй», «бездельник», «балбес», «из тебя ничего хорошего не получится», «будешь дворником» и других подобных слов и выражений. Это опасно потому, что поведением ребенок будет только оправдывать эти установки родителей, что в свою очередь ведет к неуспешности.**

**4. В любой сложной ситуации поддерживайте ребенка, помогайте ему и не осуждайте за ошибки.**



### Упражнение для развития личной успешности родителей

#### «Позитивные изменения»

1. Запишите на бумаге следующие понятия:  
работа  
деньги  
отношения с людьми  
творческая самореализация  
хобби  
личностный рост  
материальные блага
2. Рядом с каждым понятием запишите то, чего вы хотели бы достичь, улучшить в ближайшем будущем.
3. На другом листе напишите: «Если бы я мог быть, кем хочу, делать и иметь все, что хочу, то моя жизнь была бы... (опишите коротко идеальный вариант вашей жизни)».
4. А теперь напишите те изменения, которые вы хотели бы произвести в обществе в течение вашей жизни.
5. Закройте глаза и детально и красочно представьте те изменения, которые произойдут.
6. Определите 10 – 12 целей, которые вы хотите достичь.
7. Запишите: «Мои цели на пять лет» и перечислите все важные цели, достичь которые вы хотите в течение ближайших пяти лет. Цели записывайте в форме утверждений, например: «У меня дом 135 квадратных метров».
8. Запишите пять – шесть целей на один год.
9. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!  
У вас появятся приятные чувства возвышенности, силы, радости, стремление к достижению намеченного.



## Влияние врожденных особенностей на успешность ребенка

*Подумайте и ответьте*

1. Что Вы могли бы сказать об активности вашего ребенка: он активен или пассивен? Приведите примеры.

2. Как Ваш ребенок реагирует на свой успех, например, отличную оценку? А как на неуспех?

3. Как реагирует на новые вещи: с удовольствием одевает новую одежду или любит носить привычную и с трудом переходит к новому костюму?

4. Любит разнообразие в еде или предпочитает привычные блюда?

5. Легко ли ребенок знакомится с новыми людьми или предпочитает постоянный круг общения?

6. Когда ребенок что-то делает, например, строит из конструктора или рисует, как правило, сосредоточен ли он на своей деятельности или легко отвлекается на посторонние звуки, другие дела?

7. Часто ли у ребенка меняется настроение?

## Теоретическая основа урока

Кроме социальных условий – отношения к ребенку родителей – большое влияние на формирование личности оказывают врожденные особенности. Это те качества, которые практически нельзя изменить в процессе воспитания, поэтому любящие родители не меняют их, а только учитывают при формировании успешности ребенка. Реализуя свой потенциал, человек ощущает глобальное счастье, ради которого он пришел на эту Землю.

*Уважаемые родители!*

*Ваш ребенок уникален. Он является победителем, поскольку шансы на рождение именно этого человека составили один к тремстам тысячам миллиардов.*



**1. Моторная активность.** Если у ребенка она сильно выражена, то он всегда будет «непоседой». Для таких детей характерна постоянная активность. Они неутомимы в движениях и начинают гневаться и капризничать, если их лишают возможности двигаться. Родителям с ними тяжело. Дети изматывают их физически, вызывают их недовольство и часто абсолютно незаслуженные наказания. Для таких детей просто необходимо создать в квартире спортивный уголок, где бы они могли вволю напрыгаться, накувыркаться. В противном случае их ждут травмы.

Таким детям особенно сложно привыкать к школьным занятиям. Высидеть смиренно целых сорок минут для них – настоящая пытка. Это может стать причиной плохой успеваемости.

ти и нарушений поведения. Родители такого ребенка должны помочь ему научиться управлять собой. Для этого необходимо, начиная с самого раннего возраста, стараться удержать ребенка на какое-то время в состоянии покоя. Надо взять его на руки, крепко прижать к себе и обязательно отвлечь его внимание: приласкать, спеть песенку, рассказать сказку. Как только ребенок начнет сопротивляться – обязательно сразу отпустить, не дожидаясь, когда он заплачет. Когда он подрастет, нужно посадить его рядом с собой на мягкий удобный диван, крепко обнять, прижать к себе и читать его любимые книжки, рассказывать ему интересные истории, а еще лучше – сочинять их вместе с ним.

**Главное условие успеха** – *никакого насилия. Не нужно фиксировать внимание ребенка на этой его особенности, а наоборот, старайтесь переключить его активность на умственную сферу, позволяя ему жестикулировать, если полный покой ему в тягость.*

Есть дети и с противоположными качествами – с малой моторной активностью. Такие дети очень медлительны: медленно одеваются, долго едят, не любят шумных игр. Родителей часто раздражает медлительность их детей, особенно, если они сами более активны. Они постоянно подгоняют детей, дают им обидные клички. Такое отношение родителей очень тяжело переживает ребенок. В нем формируется уверенность в собственной ущербности, в том, что его, такого плохого, родители не любят и не могут любить. Так возникают различные формы труднопреодолимых комплексов, которые отравят человеку всю его жизнь, сделают его глубоко несчастным. Как должны вести себя родители с таким ребенком? Терпимо, обязательно терпимо. Принять ребенка таким, какой он есть, и такого его любить. Да, он на всю жизнь

останется медлительным. Ну и что? Зато он все будет делать более тщательно, чем другие. Девочки могут стать настоящими мастерицами рукоделия, шитья, кулинарии. Мальчики могут сами своими руками собирать самые сложные механизмы, тончайшие конструкции.

**Главное условие успеха** – *формировать в ребенке уверенность в своих силах, по возможности исключить соревновательный момент в играх, поддерживать его всегда в неудачах, отмечая, что у него есть масса других достоинств.*

**2. Реактивность.** Есть дети, которые очень быстро реагируют на все, их называют «спички», – и дети, долго и с большим трудом включающиеся в различные формы активности. «Спички» реагируют на каждую мелочь, высокая реактивность не дает им возможности различить главное и второстепенное, они не успевают спланировать свои действия, обдумать их. И уже начинают действовать. Поэтому их часто ждет неуспех, который их, естественно, очень огорчает и толкает на новые «подвиги». Неудачи вызывают гнев, раздражение и истерики.

**Главное условие успеха** – *говорить таким детям одобрения в их адрес, ласковые слова. Большое значение для них имеют тактильные формы проявления любви: поглаживание по головке, объятия.*

Дети с низкой реактивностью не сразу понимают, что от них хотят взрослые, особенно если у взрослых быстрый темп речи, они плохо понимают содержание мультфильмов и сказок, если сказки им читают довольно быстро. Иногда складывается впечатление, что ребенок отстает в умственном развитии. Наиболее часто к такому выводу приходят в детских садах и школе. Это грубейшая ошибка. Просто ребенок медленнее при-



нимает информацию, а оперировать с нею он может так же успешно, как и ребенок с высокой реактивностью.

**Главное условие успеха** – *проявить терпение, повторить еще раз свою просьбу или задание. И, конечно же, ни в коем случае не говорить ребенку: «Какой ты бестолковый!». Нужно мобилизовать его внимание фразами типа: «Послушай меня внимательно!».*

### **3. Ритмичность и аритмичность.**

У ритмичных детей все происходит в свое время: голод-сытость, сон-бодрствование. Ухаживать за ними родителям очень легко. Ритмичность в дальнейшем проявляется в стремлении к порядку – все чтобы лежало на своих местах. Будучи ими, такие люди очень аккуратны, в их доме всегда царит идеальная чистота и порядок.

Аритмичные дети плохо засыпают и с трудом просыпаются, до трех (и даже более) лет не вырабатывают устойчивый навык пользования горшком. Их игрушки всегда разбросаны по всей квартире, и, став взрослыми, они всюду будут нести с собой беспорядок и дезорганизованность. Таким детям, и даже взрослым, надо постоянно напоминать (но только мягко и тактично): «Не забудь, пожалуйста, убрать за собой», или «Давай вместе наведем порядок».

**Главное условие успеха** – *обязательно хвалить даже самые незначительные проявления аккуратности.*

**4. Удаление или приближение.** Проявляется эта особенность в виде естественной реакции ребенка, в первую очередь, на новые стимулы: еду, игрушки, людей. Дети с установкой на удаление могут довольно долго играть одни. Любят рассуждать как взрослые, имеют на все свою точку зрения и яростно отстаивают, даже если явно не правы. Рано приобретают самостоятельность. Даже если что-то не получается, не спешат

звать родителей на помощь и могут ее отвергнуть: «Я сам!». Плохо привыкают к детскому саду и школе.

Дети с установкой на приближение значительно более активны и общительны. При особенно ярко выраженном качестве не могут занять себя сами почти до школьного возраста, им обязательно нужны партнеры в играх, предпочтительно взрослые. Рано начинают говорить, их речь богата взрослыми оборотами, вводными словами. Как правило, с охотой ходят в детский сад, с еще большим желанием возвращаются домой и сразу включают взрослых в свои игры.

**Главное условие успеха** – *принимать ребенка таким, какой он есть без попыток его изменить.*

**5. Приспособляемость.** Она проявляется в способности ребенка изменить свое поведение в соответствии с изменениями условий, в которых он находится. Ребенок может быть хорошо адаптируемым, он быстро привыкает к новым людям и к новой обстановке, легко вступает с ней в контакт, что дает ему возможность быстро освоить ее и не расценивать как угрожающую. Такие дети очень любят ходить в гости и принимать гостей у себя. Ведут они себя в такой ситуации просто идеально. Быстро осваиваются в детском саду и в школе. Став взрослыми, они не будут иметь серьезных проблем, если придется переменить место работы или жилье. Детей, плохо приспособляющихся к новым условиям, часто называют «улитками» за склонность замыкаться при изменении ситуации. Свою растерянность они часто маскируют нарочито плохим поведением, агрессивностью. Если родители замечают, что ребенок не отходит от них, не отвечает ни на какие вопросы, или наоборот, начинает вести себя развязно, привлекая всеобщее внимание, значит, ребенок имеет адаптационные трудности.



**Главное условие успеха** – учитывать адаптационные особенности ребенка и не подвергать излишним испытаниям его нервную систему.

#### **6. Интенсивность выражения своих эмоций и настроения.**

У одних и радость, и печаль проявляются бурно, с использованием большого количества энергии. Родители часто сердито говорят ребенку: «Ну, успокойся же ты, наконец!» Этого делать не следует.

**Главное условие успеха** – не нужно грубо вторгаться в переживания ребенка, пусть он отреагирует так, как ему предназначено природой. И не следует обижаться на ребенка в том случае, если он не проявляет большой радости, получив подарок от родителей: это вовсе не означает, что он ему не рад. Сдержанность в проявлении чувств не свидетельствует о черствости и холодности.

#### **7. Фон настроения.**

Как правило, серьезную проблему и для родителей, и для детей представляет преобладающий фон настроения ребенка, тоже данный ему до рождения.

Дети с преобладанием положительного фона настроения – веселые, радостные, приятные в общении, имеют дружелюбный характер. Неисправимые оптимисты, они, в первую очередь, видят во всем, и в людях, прежде всего, только хорошее. Став взрослыми, такие люди будут отличаться необыкновенной добротой, бескорыстностью и верностью.

Детей с преобладанием отрицательного фона настроения, называют «нытиками». Они капризны, крикливы, драчливы, отличаются недоброжелательностью, злостью, пессимизмом, замечают в людях только плохое. Взрослые «нытики» вечно всем недовольны, очень подозрительны, конф-

ликтны, истеричны. Дети-«нытики» чрезвычайно нуждаются в ласке, внимании, одобрении.

**Главное условие успеха** – «нытикам» необходимо чаще рассказывать всякие веселые истории, смешные случаи, отмечать хорошие качества у знакомых им людей.

#### **8. Свойства внимания.**

Одни дети могут долго заниматься какой-то одной деятельностью, быть чрезвычайно сосредоточенными на ней. В случае возникновения препятствий активность свою продолжают и даже усиливают. Посторонние помехи не отвлекают их. Это прекрасное качество, в жизни оно очень пригодится.

А вот другие дети не способны долго заниматься одним и тем же, им все быстро надоедает. Если что-то не получается, то сразу же бросают это дело, чуть возникает препятствие – сразу отступают. Любой посторонний раздражитель может переключить их внимание. Им очень трудно сосредоточиться. У такого ребенка много сложностей будет и в школе, и во взрослой жизни.

**Главное условие успеха** – доброжелательное отношение, понимание проблем ребенка, вера в него. Долг родителей – принять ребенка таким, каким его создала природа.

#### **Уважаемые родители!**



**Ваш ребенок пришел в этот мир с набором необходимых качеств для выполнения предназначенной свыше миссии. Ваша задача – создать все необходимые условия для его успешности, а не менять то, что изменить невозможно.**



### **Рекомендации родителям**

**1. Принимайте врожденные особенности ребенка позитивно, не зависимо от того, нравятся они вам или нет.**

**2. Формируйте в ребенке уверенность в своих силах, поддерживайте его всегда в неудачах. Отмечайте его достоинства.**

**3. Проявляйте терпение, если ребенок не сразу реагирует так, как вы ожидаете, пусть он отреагирует так, как ему предназначено природой.**

**4. Принимать ребенка таким, какой он есть без попыток его изменить.**



### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

#### **«Карта ценностей»**

1. Выберите одну из сфер вашей жизни: взаимоотношения в семье, профессиональная деятельность, отношения с друзьями, материальное благосостояние, творчество и так далее.
2. Возьмите лист бумаги любого размера и в центре нарисуйте себя (художественные навыки ваши в данном случае совсем не важны), как вариант можно использовать свою фотографию. Вокруг нарисуйте все то, что вы хотите иметь в выбранной сфере своей жизни. Изображаемая ситуация должна иметь идеальную, совершенную форму, как будто она уже существует. Желательно, чтобы рисунок был красочным. Это усилит влияние на ваше сознание.
3. Включите в карту ценности символ бесконечности. Это может быть солнце, свет, Христос, Бог...
4. Запишите слова: «Все, что здесь изображено, я принимаю с удовольствием и благодарностью».
5. Смотрите на свою карту ценности несколько минут в день и вспоминайте в течение дня.
6. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!

## Теоретическая основа урока



### Влияние родителей на становление личности ребенка

*Подумайте и ответьте*



- 1. Вспомните свои чувства, когда вы ожидали рождение ребенка? Опишите их.*
- 2. Вспомните свои чувства, которые возникли сразу после рождения ребенка.*
- 3. Представьте своего ребенка в возрасте от рождения и до 1 года. Каким он был: внешность, поведение.*
- 4. Представьте своего ребенка в возрасте 1 года, 3 лет, 6 лет. Каким он был? Просмотрите фотографии ребенка с рождения и до настоящего времени. Обратите внимание на то, как менялся ребенок, и как менялись ваши чувства.*
- 5. Вспомните, за что вы в детстве обижались на свою маму?*
- 6. Вспомните, за что вы в детстве обижались на своего папу?*
- 7. За что вы поблагодарите свою маму?*
- 8. За что вы поблагодарите своего папу?*
- 9. Напишите слова благодарности своим родителям.*
- 10. Как вы думаете, за что и каким образом будут благодарить вас ваши дети, когда вырастут?*

Влияние родителей начинается задолго до появления малыша на свет: сам факт желанной или «случайной» беременности, эмоциональный настрой будущей матери, внутренняя готовность родителей к появлению нового члена семьи уже накладывают свой отпечаток на формирование ребенка. Еще находясь в утробе матери, малыш получает сигналы о том, насколько хорош и интересен внешний мир или опасен. Еще в утробе матери малыш, не понимая слов, чувствует и воспринимает всю поступающую к нему информацию. Конечно, он еще не может своими глазами увидеть этот мир, не может почувствовать его запахи, ему трудно отличить одну ситуацию от другой, но у него есть замечательный радар, улавливающий все, что происходит вовне – его мама, которая определенным, только ей присущим образом реагирует на все события в окружающем ее мире... Жаль только, что ребенку для того, чтобы «понять», что происходит вовне, постоянно приходится прибегать к посредничеству мамы, к ее эмоциональному реагированию на различные ситуации, а мама не всегда бывает объективна. В результате ребенок еще в утробе формирует искаженное представление об этом и без того непонятном и загадочном мире. Наконец, малыш родился. И, как правило, с момента рождения родителями начинают осознаваться сложные задачи, от решения которых во многом зависит качество всей жизни ребенка. Если родители думают, что у них нет пока проблем с воспитанием, так как ребенок еще маленький, то вероятность того, что проблемы будут у ребенка велика. На каждой стадии развития ребенка природа ставит свои задачи, от решения которых зависит, будет человек успешен в жизни или нет. Поэтому родителям очень важно знать, какие качества личности формировать на каждой стадии

развития ребенка. Внимательно изучив стадии становления личности, родители смогут подкорректировать свои воспитательные действия.

### **Влияние матери и отца на жизнь ребенка**

В течение первых нескольких лет жизни в центре мира ребенка находятся мама и папа. Поэтому первостепенное значение имеет материнское и отцовское воспитание.

**Материнское влияние.** Психологи установили, что к трем годам формируется базовый уровень способностей. Исследовав детей с высоким уровнем способностей (группа А) и детей с низким уровнем способностей (группа Б), психологи установили основной фактор, влияющий на этот факт – это стиль заботы мамы. Исследователи условно всех мам разделили на две группы, назвали условно одну группу мам «супермамы», другую – «служительницы зоопарка». «Супермамы» старались наставлять своих детей и позволяли им самим определять себе занятия. Такой стиль воспитания позволил детям в большей степени развить свои способности – они и составили группу А. «Служительницы зоопарка» проявляли заботу в основном о физическом состоянии ребенка, при этом мало с ним общались и контролировали лишь физиологические процессы, практически не занимаясь развитием духовной сферы. В результате формировались дети группы Б, с негибким подходом к проблеме и практически отсутствием навыков самостоятельного решения проблем.

#### ***Уважаемые мамы!***



***Больше общайтесь со своими детьми, задавайте им много вопросов и внимательно слушайте ответы – вы многое узнаете не только о своем ребенке, но и расширите понимание этого мира.***

**Отцовское влияние.** Исследования влияния отцов показывают, что отцы ведут себя с ребенком как товарищи по играм. Во многих семьях отцы проводят в 4 – 5 раз больше времени играя с детьми, чем ухаживая и заботясь о них. Может показаться, что роль отца как товарища по играм делает его менее значительным. Это не так. Отцы сильнее воздействуют на осязание (поднимают ребенка, щекочут, гладят), они больше физически возбуждают ребенка, когда играют с ним в игры-потасовки и чаще играют с ними в необычные игры. К дошкольному возрасту ребенок, который проводит много времени в играх с отцом, становится более способным к обучению.

#### ***Уважаемые папы!***



***Больше играйте с детьми, у вас природный дар делать это качественно. Когда дети вырастут, они будут признательны вам за это, так как благодаря играм в детстве они станут успешными людьми.***

#### ***Уважаемые родители!***



***Давайте детям знать, что вы их любите и цените. Говорите чаще волшебные слова: «Я люблю тебя!» Не сравнивайте успехи ребенка с успехами других, сравнивайте только с ним самим и все время в лучшую сторону.***

1. *Первая стадия развития ребенка – оральная* (от рождения до года). Для этой стадии характерно скопление энергии вокруг рта малыша. Ребенок сосет соску, грудь, которая связана с ощущением безопасности. Очень важно, чтобы малыш в этом возрасте получал удовлетворение своих потребностей, связан-

ных с кормлением. Если мама внимательно относится к своему ребенку, то учитывает индивидуальный биологический ритм, а не выдерживает рекомендуемые три часа между кормлениями, находится все время рядом (это снимает чувство тревоги, которое может возникнуть как при появлении новых предметов, звуков, так и при проявлении чувства голода, холода, ощущений дискомфорта от мокрых пеленок и т. д.) Если в этом возрасте желания малыша удовлетворялись (в первую очередь те, что связаны с кормлением), можно ожидать, что в характере взрослого человека будут проявляться такие качества, как доброжелательность, спокойствие, уравновешенность, способность принимать любую жизненную ситуацию и адекватно на нее реагировать.

Если же этот период развития ребенка был осложнен какими-либо причинами, то происходит фиксация на этой стадии, что негативно сказывается на формировании характера и способах поведенческих реакций в будущей взрослой жизни. Для «застывших» на оральной стадии развития характерна тревожность, которую часто снимают через курение, употребление спиртного, многословие. Эти люди склонны к смене настроения от депрессивного до «ликующего». Их все время преследует надежда получить то удовольствие, которое не получили в раннем детстве. Этим можно объяснить удовольствие, которое получает алкоголик при раздражении ротовой полости, когда пьет спиртные напитки. Достаточно часто встречаются люди, которые много говорят, переходя от одной темы к другой. Как правило, их не волнует заинтересованность в разговоре собеседника. Им важно получать собственное удовольствие от раздражения ротовой полости. Таких людей с оральным типом характера достаточно много среди политиков.

2. *Анальная стадия развития* (от 1 до 2,5 лет). Основные источники удовлетворения – анус и дефекации. В это время ребенок начинает осознавать механизм управления окружающими – он может «делать» или «не делать» на горшок и от этого будет зависеть настроение взрослых людей. Если родители предают чрезмерно много внимания этому процессу – радуются или, наоборот, огорчаются (а иногда даже наказывают), – происходит фиксация и формируется «анальный» тип характера. Его особенности: повышенный контроль над другими, над их состоянием и самочувствием. В общении преобладает «язык Волка» – это язык персонажа, который хочет выяснить, кто прав, кто виноват, кто будет вознагражден, а кто наказан. Волк оценивает, квалифицирует окружающих по тому, кто ему нравится, а кто нет. Людям с анальным характером свойственны такие черты, как упрямство, чрезмерная аккуратность, бережливость, скупость. Главная проблема, которую они решают: брать или давать.

3. *Фаллическая фаза развития* (от 2,5 до 6 лет) характеризуется тем, что концентрация либидо происходит на генеталиях. В этот период у ребенка формируется понятие о поле, о том, что такое мужчина и что такое женщина. К трем-четырем годам ребенок начинает осознавать половые различия людей. Сперва он связывает их с внешней атрибутикой (косы – значит, девочка, брюки – значит, мальчик). К пяти годам ребенок уже четко осознает, носителем какого пола он является, знает, что половая принадлежность определяется разницей в строении тела и, прежде всего, гениталий. Естественно, ребенок стремится понять и увидеть основные различия в строении половых органов. Взрослые это «любопытство» оценивают как что-то неприличное, постыдное и грязное. Нередко за проявление интереса к половым органам ребенка наказывают и тем самым фикс-



сируют внимание на этой области тела. Что же происходит в психике ребенка в это время? В ней закрепляется именно то, что потом неосознанно может пронизывать всю его жизнь. Человек живет с полным убеждением, что секс – это полупреступление, это что-то запретное, страшное и скотское. Он не сможет в полной мере наслаждаться любовными отношениями сам и дарить это чувство другому.

#### **Уважаемые родители!**

**Осознанно подходите к воспитанию детей и формируйте необходимые для счастья и успеха качества. В результате ваш ребенок будет жить счастливо и свободно.**



#### **Рекомендации родителям**

- 1. Берегите детскую любовь к себе, к родителям, к другим людям.**
- 2. Помните, что жизненный путь от детства к взрослой жизни должен быть путем радости, бодрости – это одно из самых важных правил воспитания.**
- 3. Создавайте условия для радости ребенка, т.к. это есть источник оптимистической уверенности ребенка в своих силах, а значит, его успешности.**



#### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

##### **«Успех»**

- 1. Подберите нужное вам утверждение и напишите его в сочетании с вашим именем от первого, второго и третьего лица, например: «Я, Виктория, обаятельная женщина и успешный руководитель», «Виктория, ты обаятельная женщина и успешный руководитель», «Виктория – обаятельная женщина и успешный руководитель».**
- 2. Если вам это утверждение нравится, напишите его 10 раз в первом, втором и третьем лице.**
- 3. Повторяйте написание этого утверждения на протяжении семи дней.**
- 4. После того, как пусковой механизм включен, приступайте к формированию новой мысли и оформляйте ее в утверждение аналогично пункту №1, затем выполните пункт №2, пункт №3.**
- 5. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!**





## Мужчина и женщина родом из детства

*Подумайте и ответьте*



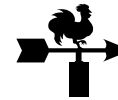
1. *Опишите идеальный образ мужчины: внешность, личные качества, вид деятельности, отношение к женщинам.*
2. *Опишите идеальный образ женщины: внешность, личные качества, вид деятельности, отношение к мужчинам.*
3. *Что из того, что вы описали, хотите увидеть в своем взрослом сыне (дочери)?*
4. *Что вы уже делаете в своем воспитательном процессе, чтобы эти качества развить?*

Одной из составляющих успешности взрослого человека являются взаимоотношения с другим полом. И эти взаимоотношения обязательно должны быть *гармоничными*, потому что только в этом случае, они способствуют радостному восприятию своей жизни и окружающего мира, а также приводят к творческой самореализации. *Дисгармония* в отношениях ведет к росту внутренних проблем, болезням, к потере смысла своего существования или к ощущению монотонности и серости своей жизни.

Формирование мужественности и женственности начинается в раннем возрасте, тогда же начинает закладываться программа взаимоотношений мужчины и женщины. Этот урок будет посвящен знаниям, которые помогут предотвратить многие проблемы, возникающие между взрослыми мужчиной и женщиной.

### *Уважаемые родители!*

*Близкие взаимоотношения делают хорошие времена еще более приятными, а трудные периоды – более легкими. Радость, которой делятся, – двойная радость, проблема, которой делятся, – половина проблемы.*



В раннем детстве у ребенка формируется определенный тип эмоциональной жизненной установки, который является достаточно устойчивым и обычно сопровождает человека в течение всей жизни. Рассмотрим четыре типа эмоциональных жизненных установок.



1. Эмоциональная установка «я плохой, а все другие хорошие» представляет собой депрессивную, само-

уничжительную позицию, которая свойственна очень неуверенным в своих силах мужчинам и женщинам. При взаимодействии с людьми другого пола у них возникает множество трудностей: им сложно познакомиться и нелегко заговорить с другим человеком, особенно с тем, кто для них наиболее значим. Они все время мучают себя, нуждаются в том, чтобы их постоянно хвалили, без конца выясняют отношения. С ними очень тяжело общаться. Я думаю, каждому из нас знакома ситуация, когда какой-нибудь молодой человек «теряет дар речи», краснеет и злится на себя, находясь рядом с понравившейся ему девушкой. Или когда очаровательная женщина, первый взгляд на которую вызывает интерес у множества мужчин, при разговоре с ними вдруг принимает позу просительницы, живой блеск ее глаз меркнет и на лице появляется выражение бесконечной мольбы: не обижайте меня, я хорошая! – разумеется, практически все мужчины теряют к ней интерес. Сколько мужчин жалуются на то, что вынуждены постоянно контролировать себя в присутствии жен! Им кажется, что если мужья обращают внимание на других женщин, то это говорит лишь об одном – их, жен, разлюбили! И поэтому лучшего средства удостовериться в обратном, кроме как спросить: «Ты меня любишь?» – нет. Действительно, с точки зрения женщин этого типа: другие – они такие хорошенькие, такие красивые, такие стройные. У них такие длинные волосы или такая замечательная стрижка, у них такие красивые глаза, ноги или грудь, они такие молоденькие или, наоборот, зрелые, в самом соку... они такие добрые, такие целеустремленные, такие умные!.. В любой женщине можно найти нечто, чего нет в другой. Однако, люди указанного типа воспринимают это (часто на уровне эмоций) как подтверждение какой-то своей неполноценности, ущербности. Нередко такие мужчины и женщины стремятся раствориться в личнос-

ти партнера, забывая свои интересы и увлечения, полностью перестраивая свою жизнь во имя его счастья. Но, странное дело, им постоянно «не везет». И, в результате, они часто остаются в одиночестве. Кроме того, люди данного типа не очень-то ценят свою жизнь, а поэтому среди них достаточно широко распространены случаи самоубийства: как явного – от отравления таблетками, вскрытия вен и т.п., так и скрытого – от автомобильной катастрофы, алкоголизма или наркомании.



2. Эмоциональная установка *«я хороший, а все остальные ужасны»* свойственна людям, которым кажется, что они «недосыгаемо лучше» (умнее, красивее, талантливее...) всех окружающих. Это позиция превосходства. Для мужчин и женщин с такой установкой невозможно найти себе «достойного партнера»: даже если они признают, что партнер «на голову выше» всех других мужчин или женщин, он все равно воспринимается ими как человек, стоящий рангом ниже их самих. Обычно такие люди открыто или тайно издеваются над своими партнерами, без конца ставят его в неловкое и глупое положение. Ведут себя по отношению к нему откровенно нагло. К примеру, мужчина такого типа, демонстрируя ярко выраженное сексуальное поведение, будет открыто ухаживать за женщинами, полностью игнорируя при этом жену или даже прилюдно ее высмеивая.

Многие представители данного типа любят давать другим советы на тему, как общаться с людьми противоположного пола, хотя сами не имеют никакого представления, какое счастье способно доставлять это общение. Часто можно слышать, как женщины с описываемой эмоциональной установкой «со знанием дела» рассказывают своим подругам, каким образом тем следует себя вести с «этими придурками-мужчинами», для того что-

бы «женить их на себе». Это могут быть «практические советы» о «привлечении внимания» и «психологическом захвате» вызывающего интерес мужчины... Способ «неожиданной» беременности – рождения ребенка – и женитьбы «как честный человек» – мнение и желания мужчины здесь, по большому счету, никого не интересуют. Нередко такие женщины оказываются весьма успешны в поиске партнера, полностью соответствующего их устремлениям. Способствуют формированию мужчины, именуемого в народе «подкаблучником».

Иногда данную эмоциональную установку можно обнаружить у тех, кого жестоко наказывали в детстве. Как правило, это люди, которые чувствуют себя хорошо только тогда, когда их не трогают, когда их оставили в покое. Их партнеры испытывают с ними постоянные трудности: люди данного типа с опаской относятся к ласке, не доверяют похвале. Любая критика вызывает у них ожесточение и, как правило, увеличивает дистанцию между партнерами. Вам когда-нибудь приходилось иметь дело с кем-либо, кто терпеть не может, когда до него дотрагиваются? Иногда человек осознает, что ему это не нравится, иногда нет. Причины фригидности множества женщин скрываются здесь. И дело вовсе не в «техниках», не в «сексуальной несовместимости», не в отсутствии каких-нибудь качеств у партнера и не в каких-либо психологических проблемах, возникших в более поздние годы. Мужчины с данной эмоциональной установкой создают не меньше проблем своим близким. Даже «позволив себя любить», они продолжают относиться к женщинам как к «низшим существам», подавляя и унижая, если и не открыто, при всех, то хотя бы в сексе. Необходимо подчеркнуть, что значительная часть мужчин и женщин этого типа обладают садистскими наклонностями. Среди них нередки случаи избиений своих партнеров, встречаются и случаи убийств.



3. Эмоциональная установка «*я плохой, но и все прочие тоже*» – это позиция безнадежности. Такому человеку кажется, что он никому не нужен, никто его не любит, но он как бы и не ищет ничьей любви. Часть людей с этой эмоциональной установкой спивается. У части возникают невротические расстройства. Многие пытаются повысить свою самооценку, зарабатывая больше денег, чем другие, или делая карьеру. Или, как вариант, женятся на самой красивой девушке, которая нравится всем, пытаясь таким образом увеличить свое внутреннее самоуважение. Однако все это не делает их по-настоящему счастливыми. Многие женщины данного типа стремятся выглядеть чрезмерно эмансипированными и независимыми. И женщинам, и мужчинам свойственны высказывания: «мне никто не нужен!» или «я для тебя карьерой пожертвовал!» Они постоянно конфликтуют со своими партнерами, могут превратить совместную жизнь в ад. И почему бы им не конфликтовать? Ведь партнер, с их точки зрения, не достоин уважения и любви: «Предположим, ты была красивой, но если бы я знал, что ты уже не девушка!..» «Да, я тебе изменяю. Я гадкая. А ты посмотри на себя! Один твой вид вызывает отвращение!..» «Я с тобой из жалости встречаюсь: кому такие, как ты, нужны», «Конечно, и я – не сахар. Но ты до сих пор готовить не умеешь!» Относясь с недоверием и неприязнью к окружающим, они относятся таким образом, прежде всего, к себе. Именно поэтому ощущение радости, счастья от взаимодействия с другим человеком остается недоступным для них.



4. Эмоциональная установка «*и я, и все другие просто замечательны*» встречается очень редко. Она характерна для людей счастливых и независимых, для тех, кого можно назвать «победителями». У таких людей нет проблем

с тем, чтобы встретить наиболее подходящего себе партнера и познакомиться со своим избранником или избранницей. Обычно они интуитивно и безошибочно вычисляют их при первой же, даже случайной, встрече и смело идут вперед, отмечая уже существующих или возможных соперников. Они не отступают, если у них что-то «срывается» или не получается с первой попытки, хотя, как правило, обстоятельства складываются «почему-то» для них очень удачно. Их внутренние оптимизм, сила и доброжелательность просто притягивают людей. При этом они вовсе не ставят своей задачей найти «самого-самого» (красивого, умного, богатого и т.п.) партнера. Более того – их выбор иногда ошеломляет окружающих, т.к. избранником может оказаться очень уж, казалось бы, невзрачная девушка или совершенно незаметный парень. Проходит какое-то время, и все с удивлением обнаруживают, что невзрачная девушка превратилась в интереснейшую и, возможно, даже шикарную женщину, а незаметный парень добился уникальных результатов в той области деятельности, которой он занимается, да и женщины к нему вовсе не равнодушны. Обычно от женщин и мужчин данного типа не уходят их партнеры. Но если это все же происходит, то возникает непонятная, с точки зрения окружающих, ситуация: такой мужчина или такая женщина никому не жалуется на недостатки покинувшего их человека и не винят во всем ни его, ни себя, ни кого-либо третьего, ни сложившиеся обстоятельства, которые невозможно было изменить. Гораздо больше они переживают о том, как же этот человек будет теперь жить без них! После этого события они живут какое-то время одни, но, не мучаясь тем, что их покинули, а наслаждаясь дарованным судьбой одиночеством, стараясь максимально использовать высвободившееся время и появившиеся возможности. Однако проходит не так уж много времени – и либо их старый партнер возвращается обратно, либо

появляется кто-то новый, кто на данном этапе их жизни лучше соответствует такому мужчине или такой женщине. Иногда, но тоже очень редко, мужчины и женщины с эмоциональной установкой «и я, и все другие просто замечательны» сами уходят от своих партнеров. В этом случае, как и в том, когда их покинули, они продолжают сохранять теплые, дружеские отношения со своими старыми партнерами, никогда не обвиняя их в сложившейся ситуации.

### ***Уважаемые родители!***

***В основе счастья и независимости человека лежит эмоциональная установка «Я хороший и другие тоже хорошие». Как можно чаще указывайте на достоинства ребенка и достоинства окружающих людей***



В формировании пар, в дальнейшем развитии их взаимоотношений есть некоторая закономерность. Так люди, внутренне уверенные в себе, в своих возможностях и способностях, при этом воспринимающие других такими, какие они есть, как правило, выбирают своими партнерами людей такого же типа. Если же их выбор падает на человека с эмоциональной установкой «я плохой, а все другие хорошие», то они могут значительно повысить его самооценку и несколько изменить его эмоциональное восприятие жизни. При этом они выстраивают такие отношения, которые способствуют раскрытию, как их собственного потенциала, так и потенциала партнера. Обычно мужчины и женщины данного типа не создают пары с людьми, внутренне уверенными, что все окружающие плохие и ужасные. Но, если такие пары все-таки образуются, то распадаются они достаточно быстро.

Мужчины и женщины с эмоциональной установкой «*я плохой, а все другие хорошие*» вступают в союз с людьми любого типа, но они чрезвычайно зависимы от мнения своих партнеров. И поэтому могут «расцвести», если их партнер уверен в себе и позитивно воспринимает окружающих. А могут завянуть, так и не раскрывшись, если их избранником оказывается человек с негативным внутренним отношением к другим людям. Особенно тяжело им приходится, если партнер воспринимает жизнь с позиции «*я хороший, а все остальные ужасны*». В этом случае их эмоциональные установки соответствуют друг другу (а поэтому такой союз обычно кажется обоим партнерам удачным) и, кроме того, усиливают одна другую. В результате потенциал человека с низкой самооценкой – с установкой «*я плохой*» – постоянно блокируется и, не имея возможности реализоваться, постепенно гаснет. Нередко своим отношением люди содействуют ситуациям, которые могут привести к дальнейшему развитию алкоголизма или внезапной попытке самоубийства у партнера с негативным восприятием себя самого. Если же оба партнера смотрят на жизнь с позиции «*я плохой, а все другие хорошие*», то они могут либо найти друг в друге источник уверенности и стать точкой опоры друг для друга, либо – выстроить такие отношения, которые приведут к еще большей потере себя одним или обоими партнерами.

Люди, которым свойственно ощущение абсолютного неприятия, никчемности как себя, так и других, наибольшее удовольствие получают от взаимодействия с партнером, который также эмоционально не принимает себя, но позитивно воспринимает окружающих. Однако конфликты неизбежны и в этом случае. А чувство безнадежности, безрадостности существования, отсутствия в жизни настоящей любви, невозможность реализовать себя полностью, так, как хотелось бы, сопровождают их в течение всей жизни, независимо от партнера.

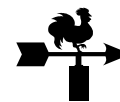
Мужчины и женщины с эмоциональной установкой «*я хороший (хорошая), а все остальные ужасны*» находят наибольшее взаимопонимание с партнером, воспринимающим жизнь и людей с позиции «*я плохой, а все другие хорошие*». Тем не менее, их взаимодополняемые по отношению друг к другу позиции препятствуют раскрытию потенциала каждого из них. Если же их партнерами становятся люди, положительно воспринимающие и себя, и других, такие союзы достаточно быстро распадаются. Конечно, если только мужчина или женщина описываемого типа не прибегают к помощи искусной лжи и тонкой лести. Как правило, такие мужчины и женщины не выбирают своими партнерами тех, кто негативно воспринимает других. Общение с подобными людьми с самого начала показывает им, что те никогда не смогут достаточно высоко оценить их достоинства.

Необходимо подчеркнуть, что трудные, дисгармоничные отношения между мужчиной и женщиной увеличивают риск появления у партнеров каких-либо новых заболеваний или обострения старых. Кроме того, в этом случае они более тяжело переносят возрастные кризисы, свойственные каждому человеку.

Таким образом, мы приходим к выводу: счастье женщины или мужчины во многом зависит от родительского влияния на маленького человечка, еще ничего не знающего о взрослых отношениях. Жизнь проживается в соответствии с заложенными в детстве установками.

### ***Уважаемые родители!***

***Помните, что не воспитатели, учителя, соседи, дальние родственники и «генетическая наследственность» оздают счастливых или несчастных мужчин и женщин. Их создает та семья, в которой они родились и выросли.***







## Упражнение для развития личной успешности родителей

### «Расширение карты ценностей»

Составьте такие же карты ценностей для других важных сфер жизни.

1. **Здоровье.** Изобразите себя здоровым, красивым, активным. Изобразите деятельность, которая обеспечит вам крепкое здоровье.
2. **Физическое состояние.** Изобразите свое красивое тело, в котором столько килограммов, сколько вам хотелось бы иметь. Напишите цифры, обозначающие ваш идеальный вес.
3. **Ваша красота.** Изобразите себя расслабленной, наслаждающейся жизнью, полной добра и любви. Включите слова и символы, выражающие эти качества.
4. **Отношения с другими людьми.** Наклейте свою фотографию и фотографию любимого человека, нарисуйте картинки, символы, напишите утверждения, которые будут выражать ваше состояние счастья, любви, приятного общения, наслаждения сексуальными взаимоотношениями.
5. **Работа и карьера.** Нарисуйте себя на той работе, о которой вы мечтаете, напишите точную цифру, которую вы зарабатываете.
6. **Семья.** Изобразите себя и всех членов семьи в гармонии и счастье.
7. **Путешествия.** Изобразите себя там, где вы хотели бы побывать.
8. **Наблюдайте за изменениями в вашей жизни.** Вам они понравятся!



**Уверенность в себе –  
основа успеха**



### Подумайте и ответьте

1. Назовите основные признаки уверенного человека.
2. На сколько вы оцениваете такое качество, как уверенность в себе вашего ребенка (используйте 5-балльную шкалу оценки)?
3. Что с удовольствием делает ваш ребенок?
4. Какие способы мотивации для деятельности вы используете?
5. Как вы думаете, успех в жизни человека – это случайность или результат?
6. Какую роль в достижении успеха играет социальная уверенность?



### ***Теоретическая основа урока***

Основным источником мотивации ребенка к достижениям в учебе, спорте, музыке и любых других видах деятельности является потребность в самореализации. А вот возможность самореализации во многом зависит от уверенности в себе.

*Уверенность в себе – вера в то, что человек может успешно выполнить определенное действие или достичь цели.*

Уверенный в себе ребенок знает, что он получит то, что хочет. Для этого ему надо попросить или совершить необходимое действие самому. Он свободно выражает свои мысли, задает интересующие вопросы, делает ошибки... и все равно движется к поставленной цели. Такой ребенок изначально принимает любую ситуацию и старается быть в ней успешным. Неуверенный в себе ребенок знает, что удовлетворение его желаний зависит от родителей или других людей. Он с раннего возраста лишен права делать ошибки. Каждый раз, когда ошибался, он был наказан, в результате ему приходилось скрывать часть своей жизни от родителей, часто врать. Неуверенные дети боятся открыто говорить то, что думают. Как правило, они не проявляют инициативу, не задают вопросы из-за страха быть некомпетентными, избегают ситуаций, где могли бы быть неуспешными.

### ***Уважаемые родители!***



***Одна из главных задач воспитания у родителей – сформировать адекватную самооценку у ребенка, что и является основой уверенности в себе.***

Самооценка означает то, как человек оценивает себя. Человек с высокой самооценкой отличается уверенностью в себе, гор-

достью и самоуважением. Человек с низкой самооценкой обычно бывает тревожным и чувствует себя несчастным. Таким образом, компетентный и успешно действующий человек, который любим, которым восхищаются и которого уважают, почти всегда имеет высокую самооценку, а значит, и успех в жизни.

Уже в начальной школе дети с высокой самооценкой пользуются большей популярностью, более склонны к сотрудничеству и лучше учатся. Дети с низкой самооценкой ведут себя более отчужденно и учатся хуже, чем могли бы.

Еще одной очень важной задачей родителей является обеспечение естественной потребности ребенка в уважении, любви и безопасности. Родителям необходимо, вопреки принятым нормам поощрять ребенка быть как все, подчеркивать его индивидуальность, восхищаться любыми нестандартными проявлениями, необычными мыслями, неожиданными реакциями. Родителям следует развивать в себе способность видеть в ребенке гения, программировать его на успешную жизнь. Великий Зигмунд Фрейд сказал о воспитании: «Если мать души не чаяла в своем ребенке, то он через всю жизнь пронесет ощущение триумфа, уверенности в успехе, которое нередко приносит вместе с тем и сам успех». Исследования жизни самых знаменитых людей, среди которых Д. Рокфеллер, Г. Форд, У. Дисней, Р. Перо, Дж. Сорос, Билл Гейтс были «маменькиными сынками», которые просто не могли ошибиться. Матери так глубоко заложили в их подсознание успех и всемогущество, что сыновья были убеждены в своей несокрушимости. Всем этим личностям была предоставлена возможность решать самим возникающие проблемы, таким образом, формировалась независимость поведения от мнения окружающих. Они позволили себе реализовать креативные идеи, которые им приходили в голову. Они были уверены в своей правоте. Творческие наклонности и

успех были заложены в них родителями в раннем детстве, и уже ничто не могло отвратить их от страстного следования своей судьбе. Еще детьми эти люди вообразили, что самой судьбой избраны для великих дел, и ничего на свете не могло помешать осуществить свои мечты. Таким образом, мы можем предположить, что успех – это нечто вроде сбывающегося пророчества, результат раннего предъявления требований к себе. В своей жизни ребенок будет воплощать собственные внутренние образы – хорошие или плохие, формируют же эти образы родители, когда ребенок еще совсем маленький.

Побудительной силой к любой деятельности является мотивация: одно и то же занятие может быть «работой» для одного человека и «игрой» – для другого. Например, малыш с удовольствием рисует – игра, ребенка помимо его желания водят в художественную школу и требуют определенных результатов, – работа. Много зависит от того, есть у ребенка внутренняя мотивация к занятиям определенной деятельностью или нет. Таким образом, все зависит от внутренней и внешней мотивации.

*Внутренняя мотивация.* Когда ребенок занимается чем-то с удовольствием, им движет внутренняя мотивация. Внутренняя мотивация возникает, когда у ребенка нет явного внешнего вознаграждения. Деятельность приносит удовольствие сама по себе и сама по себе является целью.

*Внешняя мотивация* предполагает оплату, оценку, вознаграждение со стороны родителей или учителей.

Исследования, посвященные внутренней и внешней мотивации, показывают, что излишние вознаграждения могут подорвать спонтанный интерес. Например, когда детей щедро вознаграждали за рисунки, сделанные фломастерами, они теряли интерес к тому, чтобы снова играть с фломастерами. Очевидно, что даже интересную игру можно превратить в «рабо-

ту», если **потребовать** от ребенка делать то, что ему приносит удовольствие.

*Уважаемые родители!*



**Научитесь видеть в ребенке гения, программируйте его на успешную жизнь.**

Объяснить некоторые особенности поведения ребенка можно с позиции знаний механизмов психической защиты, которые предохраняют его психику от болезненных чувств и воспоминаний. Они направлены на уменьшение тревоги, страха, стыда с целью повысить самооценку ребенка.

Предлагаю рассмотреть наиболее часто встречающиеся защитные механизмы.

**1. ВЫТЕСНЕНИЕ** – недопущение в сферу сознания болезненных переживаний, противоречивых чувств и воспоминаний, страхов, неприемлемых желаний и мыслей.

Вытесняется (забывается) обычно то, что снижает чувство собственной ценности. Например, ребенок, проведя день в детском саду, где он вынужденно подчинялся строгому распорядку дня, да еще был наказан, дома ничего не может вспомнить и рассказать родителям (необходимо, конечно, учесть особенности ребенка, его неумение рассказывать о своих переживаниях). В другом случае, ребенок забывает, как он провел лето с детским садом на даче, или как он учился в первом классе. Следует отметить, что, вытесняя ситуацию, где малыш испытал дискомфорт, он вместе с тем вытесняет и всю информацию, полученную в это время. Может быть, поэтому так неуспешны дети в пресловутых классах выравнивания? Может быть, здесь следует искать причину низкой успеваемости у многих детей? И это

еще раз доказывает необходимость создания наиболее комфортной и благоприятной обстановки там, где мы хотим научить ребенка чему-либо.

Частым механизмом защиты у детей является **БЛОКИРОВАНИЕ**, т. е. задержка, торможение эмоций, мыслей или действий, возбуждающих тревогу. Ребенок в этом случае представляется окружающим малоэмоциональным, «отупевшим», сонным, вялым и т.д. Взрослые прикладывают усилия для стимуляции такого ребенка – часто и строго спрашивают, тормозят, а иногда и наказывают, что еще больше усугубляет ситуацию. В детской психопатологии такое состояние расценивается как преневеротическое.

Механизмы вытеснения и блокирования действуют на уровне восприятия, не допуская переработки поступающей информации.

2. Другая группа защитных механизмов связана с преобразованием (искажением значения) мыслей, чувств и поведения. Сюда относится механизм **РАЦИОНАЛИЗАЦИИ**, когда дети превращаются в этаких маленьких старичков и старушек и начинают объяснять на собственный лад свои неприемлемые поступки и желания, называя безразличие независимостью, агрессивность – активностью, неумение ладить с ребятами – их «неправильностью», используя для этого родительские штампы и твердо фиксированные установки. Целью данного механизма является, опять же, стремление к снижению тревоги и недопущение отрицательных болезненных переживаний.

Следующий в этой группе – защитный механизм **СМЕЩЕНИЯ**. Он проявляется тем, что реальный объект, на который могли быть направлены негативные чувства, заменяется более безопасным. Ребенок, которого любимая мама ругала и торо-

пила по дороге в детский сад, целует и обнимает ее в раздевалке, а в группе сидит весь день в углу насупившись, обижаясь на всех вокруг, или «почему-то» грубит воспитательнице, или ломает игрушки.

Встречается у детей также механизм **ПРОЕКЦИИ**, когда происходит приписывание другим людям собственных непризнанных отрицательных качеств («он жадина», «она вообразила», «он злока»).

При **ИДЕНТИФИКАЦИИ** ребенок отождествляет себя с более сильной личностью, иногда прямо объявляя, что он медведь с огромными когтями, или перенимая манеру поведения значимого лица, как с отрицательным, так и с положительным знаком: малыш вдруг строго заявляет остальным, как им следует себя вести, считает возможным «наказывать» неправых и т.д.

3. Еще одну группу способов защитного реагирования составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. Механизм **РЕАЛИЗАЦИИ В ДЕЙСТВИИ**. Любому взрослому, работающему с детьми, приходилось наблюдать следующую картину: малыш, не обращая внимания на внешнее окружение, ожесточенно и злобно производит монотонно повторяющееся действие: тычет чем-то острым в стену, стучит игрушечной машиной об пол, расшвыривает из коробки мелкие детали конструктора и т.д. Специалисты считают, что фиксация данного механизма может составлять основу развития психологической зависимости от алкоголя и наркотиков в будущем. Кроме того, этот механизм, фиксируясь, чаще всего проявляется суицидальным поведением.

К этой же группе способов защиты относится **СОМАТИЗАЦИЯ**. Один из самых распространенных примеров соматизации – частые простудные заболевания у детей.

4. Особо следует сказать о защитных механизмах, составляющих четвертую группу, включающую регрессию и уход в мир фантазий. **РЕГРЕССИЯ**. В силу личностной незрелости дети, особенно младшего возраста, возвращаются к более ранним младенческим реакциям. С помощью механизма **ФАНТАЗИРОВАНИЯ** ребенок уходит от пугающей реальности, и, используя механизм блокирования, создает свой собственный фантастический мир, где он полноправный хозяин и нет такого огромного количества страхов, как в реальной жизни. Бесцеремонное «выдергивание» ребенка из мира его фантазии лишь фиксирует этот защитный механизм, присоединяя к нему и другие вышеперечисленные. Итак, что же делать, если вы почувствовали трудности в общении со своим ребенком или своим учеником? Прежде всего, не пытаться «исправить», «перевоспитать» ребенка, т.к. эти защиты спасают его от травмирующих ситуаций, от слишком болезненных переживаний.

Все это не может не заставить нас быть более осторожными и внимательными по отношению к детям, у которых совсем другая, нежели у нас, взрослых, система отношений с окружающим миром. И совсем другая система ценностей. И не следует забывать, что ребенка ничему нельзя научить насильно.

### **Упражнение**

*Уважаемые родители, вам предлагается выбрать один из предложенных ответов или дать свой вариант в следующей ситуации: ваш сын получил неудовлетворительную оценку по контрольной работе. Ваша реакция:*

- 1) *«Я в твоём возрасте все время учил уроки и получал хорошие оценки, мама тоже хорошо училась. Мне стыдно сказать знакомым, что мой ребенок двоечник. С этого дня гулять не будешь, к телевизору даже не подходи, о друзьях забудь. Сиди и учи уроки, пока не будет хороших результатов».*

- 2) *«Я сочувствую тебе, понимаю твоё настроение. Сам, помню, получил когда-то в пятом классе тоже двойку, как же мне было стыдно перед ребятами и учительницей. Долго переживал, но потом понял, что слезами делу не поможешь, поэтому решил все правила выучить и решить примеры. В следующий раз получил уже хорошую оценку. Давай посмотрим, за что ты получил двойку? И как собираешься решать эту проблему? В чём я могу тебе помочь?»*

- 3) *Свой вариант.*

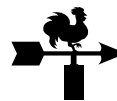
*Как вы думаете, какому варианту соответствует внутренняя реакция ребенка:*

- 1) *«Я никогда не буду таким достойным и уважаемым, как мои родители, так как я изначально другой. Они не получали плохих оценок и кроме учебы, их ничего не интересовало. А мне общение с друзьями, игры, веселые передачи более интересны, чем решение задач. Значит, и моё будущее будет не таким успешным, как у моих родителей».*
- 2) *«Рядом со мной близкий человек, который готов прийти на помощь. Ситуация не безвыходная. Папа справился со сложной ситуацией, я тоже найду выход из этого положения, и в будущем будет все хорошо».*
- 3) *Какая реакция может быть в предложенном вами варианте?*
- 4) *Какие выводы вы сделали?*

### **Уважаемые родители!**

**Помогайте создавать ребенку ситуацию успеха и восхищайтесь любыми успехами.**

**Формируйте позитивные образы у ребенка, пока он еще маленький, и вы подарите ему счастье на всю жизнь.**



**Родителям рекомендуем**

**1. Понаблюдайте за ребенком и выясните, что он делает с удовольствием под воздействием внутренней мотивации. Создайте условия для развития данной деятельности. Помните: здесь заложен ресурс, обеспечивающий успех ребенка в будущем.**

**2. Создайте стимулирующую обстановку для развития интереса к определенной деятельности ребенка. Помните: ребенок получает удовольствие от собственных достижений и это является самой большой наградой. С самого рождения у ребенка есть потребность в удовлетворении инстинкта собственной значимости.**

**3. Если у ребенка нет внутреннего интереса к деятельности, которую вы хотели бы привить, то надо применять внешнее вознаграждение. Внешнее вознаграждение должно привлекать внимание к деятельности и вызывать интерес. Вознаграждение должно быть небольшим и исчезать как можно быстрее.**

**4. Какие механизмы защиты проявляются у вашего ребенка?**



**Упражнение для развития личной  
успешности родителей**

**«Освобождение»**

1. Выберите одно из желаний, которое вы не можете получить.
2. Напишите в верхней части листа: «Я не могу иметь желаемое, потому что \_\_\_\_\_»

Записывайте при этом первые мысли, которые вам приходят в голову, пишите даже самые неожиданные и глупые мысли. Их должно быть не менее двадцати. Такой список может выглядеть так: я слишком ленив, у меня мало денег, я этого не очень хочу, нет людей, которые мне помогли бы, не знаю с чего начать и так далее.

3. Спокойно почитайте написанный список и выберите только те, которые имеют над вами эмоциональную власть.
4. Порвите или сожгите этот список. Теперь это не имеет над вами никакой власти, и вы свободны в своем выборе.
5. Сядьте удобно, расслабьтесь и мысленно повторите несколько раз утверждение «Я освобождаюсь от прошлого, оно закончилось и я свободна».
6. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!





## Развитие креативности – основа для великих свершений



### Подумайте и ответьте

1. *Чем ваш ребенок занимается с удовольствием?*
2. *Каким образом вы создаете стимулирующую обстановку для развития интереса к любимой деятельности ребенка?*
3. *Какие вознаграждения за результат деятельности приняты в вашей семье?*
4. *Когда ребенок фантазирует, как вы реагируете?*
5. *На какие темы любит фантазировать ваш ребенок?*

Креативность – способность к творчеству, а это значит, и способность находить эффективные способы решения поставленных задач и выдвигать новые решения.

## Теоретическая основа урока

Оригинальные идеи изменили ход человеческой истории. Многие из того, что сегодня воспринимается как нечто само собой разумеющееся (сотовый телефон, непригораемая сковорода, объемное телевидение), пришло кому-то в голову как новая идея. В тоже время другим это казалось невозможным и даже еретическим. Вопрос: как приходят идеи людям и почему одним идеи приходят и они их реализуют, а другим не приходят? Во многом это зависит от креативности (потенциальная возможность к творчеству) человека. В детском возрасте креативность очень высока: 94 % всех детей креативны. В возрасте 10 лет ее показатели падают до 30%. Только 2% взрослых можно назвать по-настоящему творческими людьми. Куда же растворяется способность творить? Львиная доля вины за то, что человек не смог украсить этот мир, воплощая свои идеи, лежит на родителях. Запрещая когда-то говорить то, что не принято в обществе, мечтать вслух, экспериментировать, родители закрыли дверь в неизведанное, интересное, новое. Все творческие начинания взрослых родом из детских фантазий (результат работы правого полушария).

Давайте разберемся, что отличает креативное мышление от механического (стандартного)? Механическое решение – результат метода проб и ошибок или фиксированная процедура, основанная на усвоенных правилах.

**Креативное мышление = механический стиль мышления + спонтанность + гибкость + оригинальность.**

Уважаемые родители, предлагаю вам найти решение поставленной задачи, а затем предложить эту задачу ребенку.

*«Представьте себе, что у владельца крупной автомастерской скопились миллионы автомобильных шин. Он пригласил вас для решения креативной задачи: найти творческое применение этим шинам».*

Креативность ваших предложений будет оцениваться следующим образом:

1. Спонтанность определяется как общее число предложений, которое вы можете сделать.
2. Гибкость определяется как общее число раз, когда переключаетесь с одного класса возможных употреблений на другой.
3. Оригинальность – то, насколько новыми и необычными оказываются ваши предложения.

Подсчитав количество проявлений спонтанности, гибкости и оригинальности, вы можете оценить креативность вашего подхода к проблеме. Сравните результаты, полученные ребенком. Убедитесь в том, что дивергентное мышление ребенка значительно выше развито. Умение дивергентно мыслить (а именно дивергентное мышление определяет креативность) лежит в основе творческого решения проблем.

Когда мы подходим к решению проблемы только с одной стороны, то есть, предполагаем, что есть только один правильный вариант решения, и проблема заключается в том, чтобы найти его – это приводит к конвергентному мышлению (умение действовать по подобию).

### ***Уважаемые родители!***

***Смех усиливает способность к сосредоточению и повышает умение решать задачи. Создайте условия, чтобы ребенок чаще радовался.***



### ***Стадии креативного мышления***

Креативное мышление может быть в разных вариантах, но наиболее типичные стадии решения креативных задач – это пять ступеней.

1. *Ориентация.* Задача: определить проблему и проявления ее.
2. *Подготовка.* Задача: получить как можно больше информации, относящейся к задаче.
3. *Инкубационный период.* Задача: подключить бессознательное для решения проблемы (пауза, индуцированное воображение, медитация, другие способы).
4. *Озарение.* Задача: зафиксировать быстрый инсайт или серию инсайтов.
5. *Проверка.* Задача: критически оценить решения, полученные на стадии озарения.

### ***Пример креативного решения задачи***

1. Описание задачи. Легенда гласит, что правитель Древней Греции Сиракуз как-то раз стал подозревать, что его ювелир заменил в части короны золото на более дешевый материал, а разницу – прикарманил. Архимеду, знаменитому мыслителю и математику, поручили решить эту задачу и выяснить, не обманывали ли правителя.

2. Решение задачи. Архимед начал с того, что определил проблему (ориентация): «Как я могу определить, какие металлы использовались в короне, не повредив ее?» Затем он проверил все известные методы анализа металла (подготовка). Для этого потребовалось бы разрезать корону, и он отставил решение проблемы (инкубация). И вот однажды, когда Архимед вошел в ванную комнату, к нему пришло решение (озарение). Он так

возбужден, что побежал обнаженным по улицам с криками «Эврика! Эврика!». Помните, что помогло ему сделать важное открытие? Наблюдая во время купания за своим телом в ванне, Архимед понял, что различные металлы одинакового веса будут вытеснять разное количество воды. Архимед поместил количество золота, равное по весу тому, которое дали ювелиру для изготовления короны, в емкость с водой. Затем он поместил в воду корону. Если это было действительно так, то вода в емкости поднялась бы до того же уровня.

Этот пример наглядно описывает креативное мышление. По-настоящему выдающееся творчество требует редкого сочетания навыков мышления, личностных качеств и поддержки окружения. Именно такое сочетание сформировало таких творческих гигантов, как Л. Толстой, З. Фрейд, Моцарт, Пикассо.

#### ***Уважаемые родители!***

***Позволяйте детям думать, говорить и делать не только привычные вещи, но и фантазировать, сочинять, изобретать новые. Наши дети умнее родителей на целое поколение.***



#### ***Рекомендации родителям***

***1. Развивая творческие способности ребенка, учитывайте возрастные особенности каждого периода.***

***0 – 2 лет. Обеспечить приток разнообразных впечатлений, свободу движений ребенка.***

***2 – 5 лет. Обеспечить приток информации о мире и художественных впечатлений.***

***5 – 7 лет. Предоставить ребенку место для занятий, книги, журналы, оборудование (музыкальные инструменты, микроскоп и т. д.), материал для художественного творчества (краски, пластилин, цветную бумагу и т. д.)***

***7 – 12 лет. Рекомендовать кружки, факультативы в школе. Обеспечить возможность самовыражения на уровне класса: прочитать свои стихи, рассказы; выставить рисунки, лепку, коллекцию; исполнить музыку, танец; сделать сообщение по предмету интереса.***

***12 – 15 лет. Обеспечить возможность самореализации на уровне школы и выше: выступить на тематических вечерах, конкурсах, конференциях в школе; выступить по местному телевидению, радио; опубликовать произведения в стенгазете, местной и центральной печати.***

***15 лет и выше. Информировать об олимпиадах, конкурсах, конференциях по предмету интереса; предоставить информацию о профессиях и учебных заведениях по интересу.***

***2. Будет ли ребенок с задатками одаренности талантливым, во многом зависит от вас.***

Упражнения для развития творческих способностей смотрите в приложении.



### Упражнение для развития личной успешности родителей

#### «Благодарность»

1. Составьте список людей, которые являются для вас уважаемыми, дорогими и любимыми.
2. Придумайте способы, которыми вы сможете выразить благодарность, уважение, признание, любовь к ним (подсказка: слова, прикосновения, подарки, телефонный звонок, письмо, СМС-сообщение, деньги).
3. Напишите рядом с каждым именем свои намерения выразить знак внимания.
4. Определите контрольное время, в течение которого вы выразите знаки внимания значимым людям.
5. Выразите благодарность, признание, любовь.
6. Почувствуйте удивительное чувство легкости и внутренней гармонии. С этого момента вы стали совершеннее, счастливее.
7. Каждый день мысленно, а лучше в действии, благодарите людей, события, которые встретились в этот день.
8. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!



## Эффекты детской дисциплины



### Подумайте и ответьте

1. Вспомните, когда вы были маленьким, как поощряли вас ваши родители?
2. Вспомните, как наказывали вас ваши родители?
3. Какие способы поощрения приняты в вашей семье?
4. Какие способы наказания приняты в вашей семье?
5. Какие методы дисциплинирования ребенка приняты в вашей семье?
6. Как вы оцениваете свой стиль воспитания детей? Как авторитарный, демократичный или попустительский?

## Теоретическая основа урока

Дети живут своими представлениями о добре и зле, чести и бесчестии, человеческом достоинстве и справедливости. У них есть даже свое измерение времени. Дисциплинируя ребенка, надо хорошо понимать его внутренний мир и мотивы его поведения. Изучая вопрос дисциплины, родители, как правило, используют один из трех способов: убеждение с помощью силы, отлучение от родительской любви или управление поведением ребенка.

### **Убеждение с помощью силы**

*Проявления:* используют физическое наказание или демонстрацию силы, с помощью которой родители могут отобрать у ребенка игрушки или лишить привилегий.

*Эффект воспитания.* Дети, которых подвергают суровым наказаниям, склонны проявлять дерзость, непослушание и агрессию. Печально, что убеждение с помощью силы остается самым часто применяемым на практике методом привития ребенку дисциплины.

### **Отлучение от любви**

*Проявления:* демонстрируют сдержанность в выражении любви и признании: отказываются разговаривать с ребенком, угрожают уйти от него или отдать его кому-нибудь.

*Эффект воспитания.* Дети становятся чрезвычайно совестливые. Часто их характеризуют как «примерных» или на редкость «правильных», но с другой стороны такие дети повышено тревожные, неуверенные и зависимые от мнения окружающих.

### **Позитивное признание**

*Проявления:* сочетают в себе похвалы, одобрение, признание, убеждение для поощрения хорошего поведения.

*Эффект воспитания.* У детей формируются: высокая самооценка, способность выражать свое мнение и вера в свои

силы. Креативное мышление позволяет ярко самовыражаться и быть успешными.



### **Уважаемые родители!**

**Если у ребенка неудача, то окажите ему больше внимания, выслушайте его, предложите помощь**

Ниже описаны типология родителей, в зависимости от проявления стиля воспитания. Определите, к какому стилю воспитания вы относитесь?

**Запрещающие родители** устанавливают жесткие принципы воспитания и требуют строгого подчинения своей власти. Ребенок имеет мало прав и должен безоговорочно подчиняться воле родителей.

*Девиз воспитания:* «Сделай это потому, что я так тебе говорю».

*Результат воспитания.* Дети обычно послушны и сдержаны. Проявляют склонность к эмоциональной негибкости, замкнутости, тревожности. У них отсутствует любознательность. Большой процент употребления наркотиков.

**Чрезмерно разрешающие родители** предоставляют детям слишком много свободы, не требуют от них ответственности за свои поступки. Дети имеют права, как у взрослых, но мало обязанностей.

*Девиз воспитания:* «Делай все, что хочешь».

*Результат воспитания.* Дети вырастают зависимые, живут по принципу получения удовольствия, не умеют ставить цели, трудно переживают ограничения.

**Эффективные родители** придерживаются твердых и последовательных форм воспитания в сочетании с безусловной



любовью. Такие родители сопоставляют свои собственные права с правами своих детей. Они контролируют поведение детей, но в заботливой, чуткой и в невластной манере. Родители, эффективно воспитывающие детей, не проявляют грубости или суровости. Они поощряют детей поступать ответственно, обдуманно и принимать самостоятельные решения.

*Девиз воспитания: «Сделай это по следующей причине».*

*Результат воспитания.* Дети вырастают компетентными, независимыми, уверенными, с высокой степенью самообладания.



### ***Уважаемые родители!***

***Откажитесь от критики недостатков, а лучше укажите на достоинства***

Прежде чем выбрать способ дисциплинирования ребенка, необходимо хорошо понимать причинно-следственную связь: какое качество будет развиваться в ребенке, если я (родитель) буду так воздействовать на него. Без предвидения, без умения закладывать в ребенке сегодня те зерна, которые взойдут через десятилетия, воспитание превратится в примитивный просмотр, следствия которого непредсказуемы.

Воздействуя на ребенка, взрослые члены семьи (мама, папа, бабушка, дедушка...) должны договориться о единых требованиях к поведению ребенка. Можно использовать идею «Трех цветовых зон», смысл которой заключается в следующем: распределить проступки и наказания за них в соответствии с действиями. Для этого используйте лист обычной бумаги, разбив и раскрасив его на три цветовые зоны: желтую, оранжевую и красную.

***Желтая зона*** – незначительные нарушения, соответственно и наказания не строгие. Пример: ребенок провел больше дозволенного времени у телевизора, за это он на следующий день должен сократить время просмотра телепередач или совсем отказаться от просмотра.

***Оранжевая зона*** – более серьезные нарушения.

Пример: ребенок получил плохую оценку из-за недостаточной подготовки домашнего задания. За это он лишается чего-то приятного (наказывая ребенка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо).

***Красная зона*** – категорически запрещаемые поступки, в том числе агрессивные действия, направленные на живой объект (избиение маленьких детей, издевательства над животными). С раннего детства ребенок должен усвоить, что никогда и ни при каких обстоятельствах он не имеет права доставлять другим физическую боль.

Пример: резкие и грубые высказывания в адрес сверстников и старших; ложь, с целью причинить неприятность другому; игра с огнем; сознательная порча вещей и т. д. Наказание за поступки, которые находятся в красной зоне, вы должны придумать сами. При этом важно полностью исключить как вариант физическое наказание. Помните, что оно оскорбляет, озлобляет и запугивает детей. Позитивного результата от физического воздействия гораздо меньше, чем негативного.

### *Рекомендации родителям*

*1. При обсуждении и оформлении листа “Трех цветных зон” используйте дружелюбный тон, ребенок должен чувствовать скорее заботу, чем власть.*

*2. Расскажите о том, что взрослые тоже живут по определенным законам, которые должны выполняться, и если что-то нарушают, то несут ответственность за эти нарушения. Приведите примеры из своей жизни.*

*3. Не бойтесь показывать ребенку не только сильные свои стороны, но и ошибки, слабости. Это обычно сближает людей, вызывает теплые чувства друг к другу.*

*4. Покажите алгоритм выхода из сложной ситуации. Это научит ребенка находить решение возникшей проблемы.*

*5. Помните: если следствие недостойного поступка будет оговорено заранее, то восприниматься будет как справедливое наказание. Главное, что здесь не возникает обиды. Ребенок не чувствует оскорбления и унижения.*

*6. Сведите к минимуму физические наказания детей и избегайте ненужных отказов в родительской любви.*

Если же наказание необходимо, то соблюдайте следующие правила.

1. Наказание не должно вредить здоровью. Наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, выберите *НЕ НАКАЗЫВАТЬ*.
3. За один раз *ОДНО* наказание.
4. Помните, что существует срок давности. Запоздалые наказания *ВОЗВРАЩАЮТ* к прошлому ребенка, не дают стать другим.
5. Наказан-*ПРОЩЕН*. Не мешайте начинать жизнь сначала.
6. *БЕЗ УНИЖЕНИЙ*. Ребенок не должен воспринимать наказание как торжество силы над его слабостью.
7. В любой ситуации соблюдайте неприкосновенность и *УВАЖЕНИЕ* личности. Осуждать можно только поступки!
8. Нельзя наказывать, когда ребенок *БОЛЕН*, когда *ЕСТ*, после и перед *СНОМ*.
9. Нельзя наказывать ребенка, не уяснив, каковы были его *НАМЕРЕНИЯ*.

И самой главной задачей родителей является не придумывание наказаний и средств принуждения, а создание условий для того, чтобы жизнь приносила ребенку больше радости и успехов.

### *Уважаемые родители!*

*Если вы не установили правила, не требуйте их исполнения. Если же ребенок понимает, чего от него хотят, он должен нести полную ответственность за свои поступки.*

*Вашей главной воспитательной задачей являет-*



*ся не придумывание наказаний, а создание условий для того, чтобы жизнь приносила ребенку радость и успех.*

*Ребенок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности*



### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

#### **«Идеальная ситуация»**

1. Выберите важную для вас цель и запишите ее на листе бумаги.
2. Напишите ниже слова «Идеальная ситуация» и далее опишите ее во всех подробностях, в точности такой, какой она должна быть после реализации вашей цели. Описывайте в настоящем времени, как будто она уже осуществилась.
3. Расслабьтесь, а потом детально и красочно представьте свою идеальную жизненную ситуацию.
4. Если вам безусловно понравилось то, что вы представили, запишите и положите в доступное для вас место. Чаще перечитывайте написанное. При желании, корректируйте свои записи.
5. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!



## **Самостоятельность и деньги**

### **Подумайте и ответьте**

1. **Вспомните свою первую самостоятельную покупку: что это было?**
2. **С какого возраста, вы считаете, дети могут планировать и покупать покупки?**
3. **Как вы считаете: деньги – это зло или благо?**
4. **Как вы реагируете в ситуации, когда ребенок требует купить то, что вы не можете купить?**

## Теоретическая основа урока

Мы живем в материальном мире, в котором деньги являются основой цивилизованной жизни. Поэтому с раннего возраста детей нужно учить обращаться с деньгами и планировать покупки. Для этой цели на личные нужды ребенку необходимо давать определенную сумму денег на определенный промежуток времени. Например, пятьдесят рублей на неделю. Хорошо, если это будет в определенный день, например, в понедельник. Эти деньги ребенок может тратить, на что угодно и когда угодно, но он должен заранее знать, что раньше, чем следующий понедельник дополнительных средств выделено не будет.

Очень важно позволить ребенку сделать возможные ошибки в обращении с деньгами. Наиболее часто встречается такое поведение «неопытного экономиста»: увидев красивое оформление, ребенок покупает понравившуюся вещичку в первом же киоске. Но затем обнаруживает, что в другом месте продается еще более интересная игрушка или та же вещь, но гораздо дешевле. Родителям не стоит давать детям наставления типа: «В следующий раз будь умней и думай, когда выбираешь». Дайте ребенку возможность сделать ошибку. Ведь вся прелесть таких ошибок заключается в том, что они учат полезному жизненному опыту, и обучение это стоит очень дешево – всего десять рублей.

Если ребенок расстроился, сделав поспешный выбор, успокойте его, скажите, что так бывает, приведите пример из своего опыта, где у вас была подобная ситуация. И напомните, что через несколько дней он опять получит деньги и сможет потратить их как захочет.

Капризничать и требовать покупки ребенок может потому, что ему не хватает внимания и проявления безусловной любви

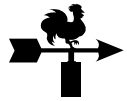
со стороны родителей. Ведь попросить просто любви у родителей сложно, а потребовать любую материальную вещь просто. Через купленные вещи ребенок чувствует, хотя и опосредованно, проявление заботы и любви. Поэтому любые подобные требования со стороны детей, должны быть сигналом для родителей в необходимости проявления дополнительного внимания к ним.

Когда ребенок подрастет, крайне необходимо будет его участие в семейном совете, где решаются вопросы о покупке нового холодильника, телевизора, организации ремонта. Ребенок должен знать, что вещи в доме появляются не сами собой. Будет полезно, если вопросы формирования бюджета будут обсуждаться всей семьей.

Семейный бюджет общий и планирование покупок должно быть с учетом интересов каждого члена семьи. Например, сын хочет купить футбольный мяч, маме нужны новые туфли, папе – портфель. Денежных средств хватит только на одну покупку. Поэтому на семейном совете целесообразно обсудить очередность приобретения вещей по мере необходимости. Здесь очень важно, чтобы проявлялось уважение к желаниям каждого члена семьи: как взрослого, так и ребенка.

Кроме решения конкретного вопроса: купить или не купить, данная ситуация прививает уважение к мнению и желанию другого человека, тренирует умение делать выбор, развивает самостоятельность.

Успешных людей отличает то, что они умеют принимать самостоятельные решения и действовать в неопределенных ситуациях, какой бы сферы жизни это не касалось – вложить деньги или построить отношения.



## *Уважаемые родители!*

### *Учите детей принимать самостоятельные решения*

Формировать самостоятельность и затем развивать ее необходимо с раннего детства. Предлагаю вам, уважаемые родители, использовать один из очень эффективных способов формирования самостоятельности. Он связан с распределением обязанностей в семье.

Выделите свободное время и соберите семейный совет для обсуждения и распределения обязанностей по дому.

1. Начните с обсуждения общего списка дел, которые необходимо делать в квартире. Сюда должны войти как большие дела (стирка белья, приготовление обеда и т. д.), так и маленькие (поливка цветов, мытье обуви и т.д.) Желательно, чтобы вместо обобщающих обязанностей – убирать квартиру – в список вошли конкретные обязанности. Например, складывать вещи, протирать пыль, пылесосить. Таким образом, ваш список будет состоять примерно из сорока пунктов. Уже сама по себе эта процедура полезная, так как даст возможность всем членам семьи познакомиться с перечнем ежедневных дел, которые кто-то делает.

2. Предложите каждому члену семьи выбрать наиболее подходящие для него дела, которые впоследствии станут его обязанностями. Ребенок должен сделать свой выбор самостоятельно. Только в этом случае он сможет нести ответственность за принятое решение. Три-четыре домашних обязанности – вполне достаточно. Важен психологический момент: человек осознает, что по сравнению с общим списком – это очень маленькое количество дел, и он с ними должен справиться.

3. Затем пусть каждый участник выпишет на отдельный листочек выбранные обязанности. Можно все это красиво оформить и повесить на стенку.

4. Обговорите с ребенком, как и когда он будет выполнять свои обязанности. Спросите его: нужно ли вам напоминать или он сам будет контролировать этот процесс?

5. В течение трех недель наблюдайте за тем, как ребенок выполняет обязанности. Если о них забыли или по какой-то другой причине что-то не сделали, тактично и доброжелательно напомните об этом.

6. Когда вы почувствуете, что ребенок легко справляется со своими делами, предложите ему взять на себя еще одну нагрузку. Приурочьте это к какому-нибудь событию. Например, ко дню рождения или новому году. Объясните ребенку, что он стал большим и теперь ему под силу выполнять более ответственное дело.

7. Определите совместные дела, которые вы будете делать вместе. При этом подробно рассказывайте о деталях будущей работы. Например, когда будете убирать квартиру, обратите внимание ребенка на то, с чего надо начинать, какой тряпкой вытирать пыль, как складывать и вешать вещи и т. д. Взрослые иногда предполагают, что дети сами должны знать, что и как делать. На самом деле, дети часто не обращают внимания на то, что не входит в круг их интересов. Помните, все, что вы сегодня сделаете вместе, завтра ребенок сможет сделать сам.

Не забывайте о положительных эмоциях, которые должны присутствовать и у вас, и у ребенка при совместной работе. Это оставит приятные воспоминания о проведенном времени и вызовет желание опять вернуться к этой деятельности.



Помните о том, что у ребенка должен быть всегда выбор, определять первоочередность своих дел должен только он.

Если родители постепенно будут прививать самостоятельность в маленьких повседневных делах, то к одиннадцати годам ребенок сможет полностью обслуживать себя и в значительной степени разовьет способность решать жизненные проблемы.



### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

#### **«Освобождение»**

1. Среди своих вещей выберите те, которые вам не очень нужны или которыми вы нечасто пользуетесь. Отдайте их другим людям, которые в них больше нуждаются.
2. Разберите свой письменный стол и выбросьте ненужные вещи.
3. Удалите ненужную информацию из вашего компьютера.
4. Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!



### **Упражнение для развития личной успешности родителей**

#### **«Приобретение»**

- Побалуйте себя покупкой на сумму, которая превышает ту, что вы привыкли на себя тратить. Это может быть все что угодно: продукты питания, одежда, услуги.
- Сделайте кому-нибудь подарок не в день рождения, а просто так.
- Десятую часть своих доходов отдайте нуждающимся, и никому об этом не говорите.
- Делайте это упражнение регулярно.
- Наблюдайте за изменениями в вашей жизни. Вам они понравятся!