МБОУ ДО «ЦДТ Парус» ГО город Уфа

Республика Башкортостан

Методическая разработка семинара для родителей

«Природосообразные правила общения родителей с детьми»

Методист В.В. Токарева

Уфа – 2020

Экология - наука будущего, и, возможно, само существование человека на планете будет зависеть от ее прогресса.

Филипп Дрё

Цель: познакомить с природосообразными правилами общения родителей с детьми.

В настоящее время из-за ухудшения состояния окружающей среды возникла необходимость в повышении экологической грамотности каждого человека независимо от возраста и профессии.

Существуют законы РФ «Об охране окружающей природной среды», «Об образовании», «Указ Президента Российской Федерации об охране окружающей среды и обеспечении устойчивого развития», это важные документы для обеспечения воспитания экологической культуры.

Экологическое образование подразумевает конечный результат, итоговую сумму знаний по экологии, которой должен овладевать человек на каждом этапе обучения.

Почему школьное экологическое образование зачастую не гарантирует реального природосообразного поведения человека. Почему у большинства современных людей не сформированы способности и желания поступать в соответствии с законами экологии в каждодневной жизни? Потому что школа – это лишь часть жизни ребёнка. Весомей знания и навыки, поддерживаемые семьёй. Как семья может сформировать каждодневное экологическое поведение?

|  |  |
| --- | --- |
| Основные составляющие экологической культуры человека | Как их формировать |
| Знания человека о природе, ее взаимосвязях, о влиянии деятельности человека на природные объекты, о способах сохранения и восстановления природной среды; | Демонстрировать в быту, повседневной жизни как знания о живой природе помогают человеку. Привести такой пример – если человек заблудится в лесу, он сможет определить направления по внешним признакам в природе, а затем и выйти из леса и спастись. |
| Интерес к природе, к живым и неживым объектам природы, к проблеме ее охраны; | Путешествовать. Прогулки в парк, лес, на водоём делают жизнь эмоционально окрашенной. Научают испытывать удовольствие от естественного общения с природой и близкими людьми, а не от наркотических заменителей. |
| Потребность в общении с представителями животного и растительного мира, бережное, заботливое к ним отношение, определяющее характер общения; | Поездки на фермерские хозяйства, зоопарки, созерцание таких явлений природы как цветение растений, изменение окраски листвы осенью, закат, восход, прилив, течение реки, ручья, пение птиц, полёт насекомых и т.п. |
| Умение видеть красоту в окружающей природной среде; | Рисовать природу, её отдельные объекты, сочинять рассказы, стихи о ней. Вспоминать о пережитых моментах общения с природой |
| Позитивная разнообразная деятельность, направленная на сохранение и преумножение природы, достойное поведение в окружающей человека среде. | Совместное участие в природоохранных акциях по очистке природных объектов, посадка деревьев и другая посильная помощь природе |

Формирование ответственного отношения к природе – сложный и длительный процесс. Конечным результатом должно быть не только овладение определенными знаниями и умениями, а развитие эмоциональной отзывчивости, умение и желание активно защищать, улучшать облагораживать природную среду, испытывать удовольствие от созерцательного и деятельностного общения с ней.

Даже сложные детско - родительские отношения могут быть откорректированы через совместное общение с природой. Детям нужно простое общение и понимание. И природа может сделать это общение полезным для всех участников процесса – для детей, родителей и для природы!

Природа способна многому научить человечество. Например, как воспитывать детей. На сегодняшнем семинаре мы рассмотрим некоторые основы природосообразного воспитания детей подсмотренные в природе.

Наблюдая за поведением животных, учёные отметили, что не только взрослые животные бережно привязаны к своему потомству, но и молодняк проявляет заинтересованность в этой заботе, как в гарантии собственной силы. На аналогичных наблюдениях педагогов и психологов за детско- родительскими отношениями построена «Теория привязанности».

Исследователи отношений взрослых животных к детёнышам отметили снисходительно терпимое отношение к своим малышам, взрослые самцы и самки редко проявляют свою звериную силу на «полную катушку», от этого их редкие вспышки гнева так отрезвляюще действуют на малышей. Такие исследования натолкнули педагогов на мысль создания правил «Make Love».

Наблюдения за конфликтами между взрослыми животными к детёнышами привели учёных к мнению, что со стороны взрослых животных это, скорее, игра, фарс. И взрослые в этой игре остаются невозмутимыми. Они словно выполняют ритуал демонстрации иерархию. Их уверенность в соей правоте и силе позволяет им оставаться в равновесном состоянии. Умеем ли мы, люди, так выходить из конфликта? Попробуем научиться!

И так поговорим:

- Что такое «Теория привязанности»

- Правила «Make Love»

- Конфликт. Выходим из конфликта правильно

**Что такое «Теория привязанности»**

Все, о чем будем говорить дальше, так или иначе вытекает из одного простого факта: человеческий детёныш рождается на свет очень не зрелым. Это наша плата за прямохождение (а значит, узкий таз у женщин), с одной стороны, и большой мозг (а значит, крупную голову ребёнка) – с другой.

Вот из такой прозы, из почти инженерных соображений, которые можно было бы выразить в цифрах и схемах, рождается большая и сложная история отношений родителя и ребенка.

Каждый новорождённый, приходя в мир, глубоко внутри себя знает правила игры. Если у тебя есть взрослый, которому не всё равно, твой собственный взрослый, - ты будешь жить. Если нет – значит, нет, извини.

Отношения со своим взрослым для ребенка – не просто потребность, это потребность витальная, то есть вопрос жизни и смерти. Более важных отношений у него не будет никогда в жизни, как бы он ни любил потом своего избранника или своих собственных детей, всё это ни в какое сравнение не идёт с тем глубоким чувством, которое маленький ребенок испытывает к родителю – к тому, кто буквально держит в руках его жизнь. Едва родившись, он уже ищет глазами глаза матери, губами её грудь, реагирует на её голос, узнавая его из всех. Установить и удерживать контакт со своим взрослым – вот главная забота ребенка. Всё остальное возможно только тогда, когда с этим контактом все в порядке. Тогда можно смотреть по сторонам, играть, учится, лезть куда не попадя, завязывать контакты с другими – при условии, что отношения с родителем в порядке. Если же нет, все остальные цели идут побоку, сначала – главное.

Глубокая эмоциональная привязанность, существующая между ребенком и «его» взрослым, называется **привязанность**. Именно она заставляет маму слышать сквозь сон любой писк новорождённого, а по напряженному голоса подростка догадываться, что он поссорился с девушкой. И ребёнку она позволяет чутко ловить малейшие изменения в настроении родителей, например, безошибочно определять, когда они в ссоре, даже если внешне все ведут себя как обычно. Именно привязанность позволяет родителю достаточно легко отказывать себе в чём-то ради ребёнка, преодолеть усталость и лень, когда нужно помочь ему. А ребенку помогает прилагать усилия, даже если трудно и страшно, чтобы услышать от родителя слова одобрения и увидеть искренний восторг в его глазах, когда ребёнок сделал первые шаги или получил диплом университета. Именно эта связь позволяет малышу сладко спать на руках у мамы, даже если вокруг шум и толчея, именно она делает родительские поцелуи способными снимать боль, бабушкины пирожки самые вкусные в мире, а любого ребенка – самым умным и красивым на свете для своих родителей.

Привязанность – танец для двоих. В нем взрослый защищает и заботится, а ребенок доверяет и ищет помощи. Даже будучи взрослым, и испугавшись, мы кричим: «Мама!», даже за выросшее усатое уже, чадо мы волнуемся, если у него что-то неладно. Узы привязанности прочнее любви, прочнее дружбы – любовь и дружба, бывает, умирают, сходят на нет. Привязанность остается с нами на всегда, даже если у нас очень не простые отношения с родителями или детьми, безразличны они нам не будут никогда.

Очень многое в поведении детей объясняется именно привязанностью или угрозой разрыва привязанности.

Возможно, вы никогда не думали об этом в таком ключе. Возможно, вам казалось, или вам говорили окружающие, что это все происходит потому, что ребёнок избалованный, или не воспитанный, или вредничает, или перевозбудился. На самом деле всё проще и все серьёзней. Ему просто жизненно нужна связь с вами. Вот и всё. Если это понимать и уметь видеть то, как состояние ваших отношений влияет на состояние поведение ребенка, очень многие случаи «плохого» поведения предстанут совсем в другом свете.

Привязанность не очень подчиняется логике, объективным фактам, доводам рассудка. Она иррациональна, замешана на сильных чувствах, и у ребенка они особенно сильны.

Психологи, среди которых был Джон Боулби, обратил внимание на это важнейшее свойство привязанности – она иррациональна. Ребёнку спокойно от присутствия своего взрослого самого по себе, даже если вокруг падают бомбы. И наоборот: он не может быть спокоен и счастлив, а значит, не может хорошо расти и развиваться, если своего взрослого рядом нет. Или когда отношения с ним под угрозой.

**Make Love**

Все родители имеют набор шаблонных фраз, которые они часто используют при общении с ребенком, например, «Потому что я так сказала!», «А ну перестань реветь!», «Перестань так делать!». Их используют в воспитательных целях, но нередко они не действуют. Тогда родители жалуются, что ребенок не слушается, устраивает истерики. И это не удивительно, ведь никому не нравится слышать угрозы и жесткие приказы.

Добиться дисциплины можно без криков и скандалов. Достаточно немного перефразировать слова, чтобы достигнуть желаемого. Тогда ребенку будет намного приятнее выполнять просьбы, а ваши отношения улучшаться.

**Не повторяйте одни и те же фразы ежедневно**

Любая мама переживает за своего ребенка, хочет предупредить его об опасности. Это нормально, но не нужно постоянно использовать одни и те же фразы, например: «Будь осторожен», «Не лезь туда!», «Сейчас упадешь!» и т. д. Со временем ребенок перестает воспринимать их, как сигнал опасности, так как слышит постоянно. Вместо заезженных фраз можно сказать: «О чем тебе нужно помнить?».

**Не приказывайте, а объясняйте**

Дети обожают бегать и шуметь, так как у них много энергии. Не нужно кричать, если малыш заигрался. Достаточно спокойно на него посмотреть или взять за руку, чтобы обратить внимание, и попросить быть сдержаннее. Вместо: «Успокойся», «Не ори», «Сядь немедленно», скажите: «Пожалуйста, веди себя спокойнее».

**Предоставьте свободу выбора**

Родители привыкли указывать, использовать фразы, типа: «Быстро одевайся», «Бегом убирай игрушки» и т. д. Детям не нравится, когда ими командуют, к тому же, подобный стиль воспитания сделает ребенка неуверенным в себе и неосознанно подчиняющимся чужой воле.

Замените вышеописанные фразы на такие, которые предоставят выбор ребенку, например: «Сам (а) сложишь игрушки (или переоденешься) или тебе помочь?».

Если малыш заигрался на площадке, но вам нужно срочно идти домой, то мягко поторопите его. Не нужно говорить: «Нам пора! Срочно собирайся!». Лучше скажите: «Пойдем сейчас домой или поиграешь еще 5 минут?». Так вы оставляете окончательное право выбора за ребенком.

**Вежливо говорите о своих желаниях**

Не нужно говорить ребенку о том, чего вы не хотите или боитесь. Формулируйте свои просьбы так, чтобы в них было озвучено, чего вы желаете. Неправильно говорить: «Сейчас же остановись», «Не надо так делать», «Не разбрасывай вещи». Лучше скажите: «Пожалуйста, остановись или перестань это делать» или «Я хотела бы, чтобы ты собрала игрушки, пожалуйста».

**Разбавляйте фразы элементами игры**

Лучше всего ребенок усваивает информацию через игру. Если использовать ее для достижения собственных целей, то малыш выполнит вашу просьбу, причем с удовольствием!

Дети медлительны во всем кроме игр, но это нормально для них. Нередки ситуации, когда ребенок не спеша собирается в детский сад или школу, а мама уже опаздывает на работу. Не стоит кричать: «Давай быстрее!», «Мы из-за тебя опаздываем!». Лучше скажите: «Давай я помогу тебе собраться на суперсекретное задание, ведь мы шпионы» или «Давай сегодня поиграем в гонщиков». Это включит фантазию малыша, к тому же, он ускорится.

**Отложите на потом**

Бывают ситуации, когда вы не можете купить ребенку игрушку. Не говорите ему: «Я не куплю игрушку». Лучше ответьте так: «Давай запишем эту игрушку в список подарков на Новый год или день рождения».

**Деликатно прекращайте истерику**

Не говорите: «Хватит ныть», если ребенок капризничает. Скажите ему: «Давай поговорим, когда ты успокоишься». Это заставит ребенка прекратить истерику.

**Учите уважать окружающих**

Не говорите общими фразами, например: «Будь хороший». Лучше сказать: «Уважай себя и (имя друга/подруги)». Нужен конкретный пример, так как общие утверждения они не понимают.

**Приучайте к коллективу**

Когда ребенок конфликтует с детьми, родители бросаются подобными фразами: «Если будешь себя так плохо вести, то с тобой никто не будет играть». Скажите ему: «Работай в команде», показывайте, как это делается на своем примере каждый день.

**Проявите сочувствие**

Замените фразу «Хватит ныть!» на «Поплачь, мне тебя очень жаль». Объясните ребенку, что плакать нормально, так вы выплескиваете плохие эмоции. Обнимите его, пожалейте.

**Не осуждайте за ошибки**

Не говорите малышу: «Ну вот, опять ты все не так сделал», это делает его неуверенным в себе. Тогда он будет бросать любое дело, которое вызовет трудности. Лучше спросите: «Чему тебя научила эта ошибка?». Обсудите проблему, объясните, что все ошибаются, но со временем все обязательно получится.

**Проявите терпение**

Не говорите: «Ты что-то очень медленно делаешь, давай я сам/сама». Это может стать привычкой, тогда ребенок перестанет пытаться, зная, что родители все сами сделают. Лучше скажите: «Я буду ждать, пока ты закончишь», но оставайтесь рядом, чтобы при необходимости помочь. Дети должны учится все делать сами, несмотря на неудачи. Это важный этап взросления.

**Не шантажируйте любовью**

Не позволяйте себе такие фразы: «Я тебя теперь меньше люблю, потому что ты плохо поступил» или «Не буду тебя целовать, ты плохой». Любовь родителей не зависит от поступков ребенка. Если кроха провинился, то отчитайте его, но потом скажите: «Я тебя люблю несмотря ни на что».

**Дайте ребенку чувствовать себя взрослым**

Замените фразу «Ты еще очень маленький для этого» на «Я переживаю за тебя, потому что (с дерева можно упасть, гулять одному опасно, ножом можно порезаться)». Дети любят показывать всем, что они взрослые и самостоятельные, не задевайте их самолюбие. Лучше объясните, что переживаете.

**Интересуйтесь мнением ребенка**

Нельзя говорить: «А у тебя никто не спрашивал». Это обижает малыша, к тому же, он не научится принимать решения в будущем. Всегда интересуйтесь его мнением, спрашивайте: «А ты что думаешь по этому поводу». Если не согласны с крохой, то объясните почему.

Уважайте своих детей, чтобы они выросли уверенными в себе и самодостаточными. А вышеописанные фразы помогут вам в этом

Все психологи однозначно склоняются к мнению, что наши проблемы во взрослой жизни идут из раннего детства, и недолюбленность ребёнка – это одна из главных причин, почему во взрослом периоде у человека не клеится жизнь. Виноваты в этом, конечно же, родители, которые мало уделяли своему малышу внимания.

Родители – это бесспорный авторитет для ребёнка, их слова воспринимаются как аксиома и не подвергается сомнению. «Душат» ли «любовью» нас наши родители в детстве, тотально контролируют ли нас, или же, наоборот, совершенно не обращают на нас внимания, - всё это признаки дисгармоничной личности взрослого человека. Особенно важно родительское внимание до 6 лет ребёнка, к этому периоду у него уже сформированы мозг и эмоции, и если родители упустили этот важный период, недолюбили своего малыша, то проблем не избежать.

Диагностировать у себя или у кого-то из ваших близких людей недолюбленность можно по следующим 7 признакам.

**Недоверие к людям**

Если ребёнок вырос в атмосфере холодной или напряжённой атмосферы в семье, где присутствовали крики, разборки, скандалы, упрёки, то он вырастет недоверчивым, подозрительным, осторожным. Часто такие люди испытывают большие трудности в выстраивании отношений с людьми, никому не доверяют.

**Сдержанные эмоции**

Недолюбленные в детстве люди испытывают трудности в выражении эмоций, они с трудом понимают, что чувствуют другие люди, но, что хуже всего, они совершенно не способны проникаться состраданием. Такими людьми легко манипулировать, подвергая их эмоциональному давлению.

**Перфекционизм**

Недолюбливая своих детей, родители попутно совершают ещё одну ошибку: ругают их за промахи и оплошности. Стараясь угодить взрослым, ребёнок старается выполнять всё идеально, чтобы они были довольны. Эта привычка остаётся у него на всю жизнь и часто мешает на работе и в общении с людьми.

**Ошибка в выборе партнёра**

Поскольку нормальных отношений между родителями не было, поэтому ребёнок не имеет представления, что такое нормальная семья, и в результате выбирает себе токсичного партнёра, понимая, что это единственно возможный вариант взаимоотношений между людьми.

**Низкая самооценка и повышенная тревожность**

Переживать по пустякам, тревожиться и повсюду видеть опасности – это очень типичное поведение для недолюбленного в детстве человека. Став взрослым, к этим привычкам он добавляет восприятие себя как неудачника, не достойного любви и неуверенного в себе человека.

**Депрессивность и негативный взгляд на мир**

Вырасти оптимистом в семье, где культивировался негатив, невозможно. Такой ребёнок закрывается ото всех и вырастает хроническим пессимистом. Выросшие в таких условиях люди имеют привычку впадать в депрессию по любому поводу.

**Зависимость от мнения других**

Недолюбленные люди тяжело воспринимают критику окружающих, поэтому стараются всеми силами её избежать и заслужить одобрения. Угождая кому-нибудь и получая симпатию взамен, они восполняют недостаток родительской любви. Для них крайне важно чужое мнение, любая критика может довести их до депрессивного состояния.

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Начинать любить своего ребёнка никогда не поздно, даже если он уже вырос. Правда, многим из недолюбленных детей во взрослом возрасте может понадобиться помощь квалифицированного специалиста.

А тем родителям, кто в настоящее время растит и воспитывает детей, хочется посоветовать не скупиться на нежность и любовь к своему малышу. Дарите их ему щедро, чтобы он не испытывал дефицита. Хвалите ребёнка даже за мелкие достижения, ругайте по делу, **но не часто,** будьте осторожны с критикой.

Работайте **над своим** позитивным мироощущением, радуйтесь жизни, не бойтесь ничего, потому что **вы передаёте эти модели поведения своему ребёнку**. Если у вас есть проблемы, и вы чувствуете, что не справляетесь с ними, обратитесь к опытному психологу.

**Конфликт. Выходим из конфликта правильно**

Что делать если назревает конфликт с ребёнком? Как себя вести?

Давайте рассмотрим.

- Как вы обычно входите в конфликт? На эмоциях или сначала понимаете что, что-то раздражает, вы немного нервничаете и потом как итог вы взрываетесь в эмоциональном плане и начинаете кричать на ребенка. Вы кричите.

- Что в этот момент думает ваш ребенок? Задумывались?

Давайте сейчас представим вас маленькими и вспомните, пожалуйста, тот момент, когда вас ругали. Вспомнили? Чувства, которые испытывали, помните? (родители начинают перечислять те чувства, которые испытывали в детстве, я помогаю)

- Кого-нибудь из вас сейчас посетила мысль что криками и плохими словами, обзыванием вы обижаете своего ребенка. Разрушаете с ним связь, отдаляете его от себя. При каждом таком конфликте рушится привязанность. Вашему ребёнку каждый раз всё труднее понять вас и пойти к вам на уступки.

-Что можно добиться криком и агрессией?

- Верно, крик, слезы, агрессию, не понимание, отторжение.

Сейчас я вам предлагаю пути, как действовать, чтобы предотвратить конфликт и как вести себя с ребенком после конфликта.

Первое и главное что вы должны помнить всегда что ваш ребенок вам не враг и у него нет плана постоянно злить вас и раздражать.

Второе. Как только почувствовали, что начинаете сердиться, нервничать, и близок тот момент что вы «сорвётесь» на ребенка просто уходим пить чай или кофе. Вы можете сделать то, что вам нравится и приносит удовольствие вам. Мы делаем паузу. Это важно как для вашего эмоционального состояния, так и для ребенка. Как вы понимаете, что можете говорить с ребёнком спокойно и рассудительно.

Начинайте говорить. Спросите, у него что случилось, как он себя чувствует, и что чувствует в эмоциональном плане. Этот способ поможет вам оставаться с ребенком в понимании. Когда у ребенка проблема он находится во фрустрации и если вы еще и начинаете кричать на него. То у ребенка просто уходит земля из под ног. Вы взрослый своего ребенка тот, который спасет его от любых проблем и поймет в любую минуту. Как только вы начинаете кричать, вы сразу ставите под сомнения привязанность.

Что делать если конфликт случился, и вы уже накричали на ребёнка. Но обычно после этого приходит ощущение, что зря орал, что возможно он бы понял, если бы я объяснил и поговорил. Да, в большинстве случаев дети всё понимают. Важно вывести ребенка на тропу переговоров и обсуждения без обвинения в его адрес. Но это возможно сделать, если ребенок эмоционально уравновешен.

Первое что делают, родители после ссоры с детьми это обижаются на них и показывают, что они не довольны – это не правильное поведение.

Правильное поведение родителя. Это относится к своему ребенку, так же как и раньше, не нужно показывать что ваша связь под угрозой. Предложите ему сходить в кино, кафе, погулять, посмотреть его любимый фильм, может быть вы куда-то давно хотели сходить или съездить месте и не получалось, воспользуйтесь моментом – сделайте. После этого вы оба будете в эмоциональном поднятом настроении. Ваш ребенок поймёт что вы любите его безусловной любовью и никакие проблемы не могут порушить с вами связь которая так нужна вашему малышу. И вот тут то вы и сядете поговорить.

Вы говорите:

1. Знаешь сегодня, я злился на тебя и кричал. Я не правильно себя вёл. Знаешь, почему я так сделал? Я был не доволен (взбешён, расстроен, огорчен и т.д.) той ситуацией (твоим поведением, твоим отношением, твоим высказыванием и т.д.) и далее вы описываете, как это видите со стороны. Так ребенок поймет, что вы понимаете неправильность своего поведения и признаёте этот факт.
2. Задаёте вопрос: Что натолкнуло тебя так себя вести (говорить и т.д.)?
3. Обязательно даёте выговориться ребенку и слушаете его внимательно. В этот момент нужно постараться почувствовать, что он чувствовал в этот момент. Вспомните себя в его возрасте, и вы вспомните, что чувствовали вы.
4. Придите к общему решению как быть дальше, как себя вести в похожих ситуациях. Возможно, вы поймете, что ребенку нужна помощь. Вам нужно дать понять, что вы не соперник его, вы его взрослый который поможет и не бросит.

Важно! Если у вас нахватает сил и времени, помните есть специалисты – Психологи и вы в любой момент можете к ним обратиться и может быль лучше понять своего ребенка. Не нужно думать, что только люди с отклонениями приходят за помощью к психологам. К психологам идут если хотят что бы обстановка дома для ребёнка была комфортная. Что бы вашему ребенку хотелось вернуться домой и поделится с вами чувствами и событиями каждого дня.

Помните когда у вас с ребенком конфликт, вы ставите под угрозу вашу с ним привязанность. Для ребенка это большой стресс. И что бы ни усугубить ситуацию не ставьте между вами стену, не нужно молчать или игнорировать его. Нужно проговорить конфликт и понять в чем истинная причина конфликта и исход зависит от вашего желания понять и помочь ребенку.

**Заключение**

Конечно, можно сказать после нашего с вами занятия что это просто теория. Почему бы нам с вами не взять это всё на заметку и научится этим пользоваться? Ведь речь идёт о наших с вами детях и только в наших силах сделать жизнь вашего ребенка лучше и общение экологичнее. Дети вырастают, а проблемы и детские травмы остаются с нами навсегда. И моё главное желание что бы дети уходили во взрослую жизнь и забирали туда внутри себя счастливого и любимого всеми ребенка.

Литература

1 Л. Петрановская, Если с ребенком трудно, Издательство АСТ, 2018

Интернет ресурсы

1. <https://bal-sch4.edumsko.ru/activity/pedsovet/post/337813>