

# *Влияние семейного воспитания на психологическое здоровье ребёнка*



## Стили семейного воспитания

**Авторитарный стиль** — все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету. Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.



**Демократический стиль** — родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Дети включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.





**Попустительский стиль** — ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми. Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.



**Хаотический стиль** (непоследовательное руководство) — это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями. При таком стиле воспитания фрустрируется одна из важных базовых потребностей личности — потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках. При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.





**Опекающий стиль** (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) — стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за поведением подростка, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти. Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой — к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.



**Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**

Приемы активного слушания: пересказ, отражение чувств, уточнение.

**Пересказ** – изложение своими словами того, что сказал собеседник.

Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и принимаю».

**Уточнение** (выяснение) того, что говорит другой человек.

Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»).

**Отражение чувств** – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их.

## Упражнение «Ситуации»

Ситуации		Чувства ребенка	Ответ родителя
1	Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все высыпалось.		
2	(Старший сын – маме): «Ты всегда её защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь».		
3	(Сын влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!..»		



## Схема «Я - сообщения»:

Начинать фразу нужно с **описания ситуации, вызвавшей напряжение:**

«Когда я вижу, что ты...»

«Когда это происходит...»

Когда я сталкиваюсь с тем, что...» (*когда ты опаздываешь*)

•**Точное название своего чувства в этой ситуации:**

«Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение, я расстраиваюсь)»

«Я не знаю, как реагировать...»

«У меня возникает проблема...»

•**Называние причин этого чувства:** нужно **объяснить, какое воздействие** это поведение оказывает на вас или на окружающих.

«Потому что...» (*я не знаю причину твоего опоздания*)

«В связи с тем, что...»

«Ведь я...»

•**Предпочитаемый вами исход:** в завершающей части фразы надо **сообщить о вашем желании**, то есть о том, какое **поведение вы бы хотели видеть** вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

«Мне хотелось бы, чтобы...»

«Я предпочел...»

«Я была бы рад...»

### *Ситуация 1*

**Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из игрушек. Вы сердитесь. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. Сколько раз я тебе говорила, как надо играть!
2. Меня сердит, когда ты не убираешь игрушки на место.
3. Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха!

### *Ситуация 2*

**Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. Не сейчас: видишь, я работаю.
2. Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй.
3. Я сейчас работаю и не могу играть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем.



### *Ситуация 3*

**Ребенок приходит с улицы грязный. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. Вечно ты приходишь с улицы как поросенок!
2. Посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Света), а ты!
3. Меня обижает и сердит, когда ты приходишь домой грязным.

### *Ситуация 4*

**Встретившись на улице с коллегами по работе, вы разговорились. Ваш ребёнок то и дело прерывает вас: «Мама гулять пойдём!» Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. Ты что, не видишь, я с тетей разговариваю!
2. Мне трудно разговаривать, когда меня прерывают.
3. Не мешай нам разговаривать!

## Ситуация 5

**Вы поздно пришли с работы, а ребенок не выполнил задание, которое вы ему поручили. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. «Господи, ну когда же ты, наконец, будешь делать все вовремя?»
2. «Опять ничего не сделано. Когда это кончится? Мне это надоело. Будешь хоть до утра все делать».
3. «Меня беспокоит, что дела до сих пор не сделаны. Я начинаю нервничать. Я хочу, чтобы все выполнялось до 8 часов вечера».

## Ситуация 6

**Вам необходимо сделать определенную работу дома, а ваш ребенок постоянно отвлекает вас: задает вопросы, просит почитать, показывает свои рисунки.**

**Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. «Перестань меня дергать. Займись каким-нибудь делом и не приставай ко мне, пока я работаю».
  2. «Извини, я не могу сейчас с тобой поиграть. Я очень занята.
  3. Когда я закончу свою работу, то обязательно тебе почитаю».
- «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».



## Ситуация 7

**Дети громко разговаривают во время обеда. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. «Когда я ем, я глух и нем».
2. «Что вы так разорались, подавитесь. Вот тогда узнаете, как разговаривать во время еды».
3. «Мне не нравится, когда во время обеда громко разговаривают за столом».

## Ситуация 8

**Утром Вы опоздали на работу. Выберите вариант ответа, соответствующий форме «Я - сообщение»?**

1. «Из-за тебя сегодня я опоздал на работу, вечно ты со своими дурацкими разговорами, как будто нельзя было спросить с вечера!»
2. Каждый день одно и тоже. Вечно я опаздываю из – за тебя!
3. «Сегодня опоздал на работу, было очень неприятно; хотелось бы решать важные вопросы с вечера».

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
БЕЗОПАСНОСТЬ И  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – В  
ВАШИХ РУКАХ!**

