

# ДЕТСТВО В ПОДАРОК



ТЕМА  
НОМЕРА:

СЛУШАТЬ, СЛЫШАТЬ,  
ПРИНИМАТЬ  
СВОИХ ДЕТЕЙ



№ 3  
2021



## 1-2 ----- Родительский ликбез

Роль родителя в процессе подготовки обучающихся к социально-психологическому тестированию

## 3-4 ----- Родительский ликбез

Мне больно, мама!

## 5-7 ----- Родительский ликбез

Как правильно слушать, слышать, принимать и любить своих детей

## 8-9 ----- Подари им детство

## 10 ----- Родительский ликбез

Техника активного слушания

## 11 ----- Станичка психолога

Слышать ребенка - это наука

## 12-13 ----- Станичка психолога

Кто хочет слышать -  
всё же должен слушать...

## 14-15 ----- Станичка психолога

Что нам мешает слушать ребёнка?

## 16 ----- Станичка психолога

Что важно знать,  
наказывая ребёнка?

№ 3, 2021

«Слушать, слышать,  
принимать своих детей!»

информационное издание  
для родителей и  
специалистов,  
работающих с семьёй.

**Периодичность выхода**

4 раза в год.

**Распространение**  
бесплатно

**Редакция издания**  
[info@cppisp33.ru](mailto:info@cppisp33.ru)

**Производство**  
и распространение

ГБУ ВО ЦППМС,  
600000, Владимир,  
ул. Летне-Перевозинская, д. 5.  
Тел.: +7 (4922) 32-38-61

**Фото:**

Любое использование  
материалов без согласия  
редакции запрещено.

**Аудитория: 16+**





## РОЛЬ РОДИТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ТЕСТИРОВАНИЮ

Употребление несовершеннолетними наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу для здоровья подрастающего поколения. Родителям, как правило, бывает сложно обнаружить употребление наркотиков подростком, пока не сформировалась зависимость; пока употребление еще не переросло в необратимую стадию – болезнь.

Социально-психологическое тестирование обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях (далее – СПТ) является одной из форм проведения первичной профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ и направлено на выявление склонности подростков к вовлечению в употребление психоактивных веществ.

Несмотря на то, что СПТ в образовательной среде в 2021 году проводится уже в восьмой раз, у родительского сообщества по-прежнему возникает множество вопросов, связанных с процедурой проведения СПТ. Как показывает опыт, родители настороженно относятся к любого рода тестированиям и исследованиям, боятся нарушения принципа конфиденциальности и последующему давлению на детей. Другая часть родителей опасается, что с их детьми вообще кто-либо будет говорить о проблеме наркомани, они убеждены, что эта проблема никогда не коснется их детей.

Знания возрастных особенностей и факторов формирования зависимости в подростковом возрасте помогут родителям понять, что социально-психологическое тестирование подростков – наиболее действенный способ выявления риска вовлечения подростков в употребление психоактивных веществ. Многие родители не учитывают тот факт, что не всегда знают, с кем общается их ребенок и что его интересует.

Необходимо понимать, что реагирование подростка на процедуру тестирования во многом может быть обусловлено отношением его родителей к данной процедуре. Участие обучающихся в СПТ поможет исключить некоторые сомнения в этом вопросе, выявить скрытые тенденции нарушения поведения, поможет не упустить время и оказать своевременную профилактическую помощь.

Социально-психологическое тестирование обучающихся проводится ежегодно по Единой методике, разработанной МГУ им. М.В. Ломоносова в 2015 году и ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Целью тестирования по данной методике является выявление скрытой и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддитивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.

Тестирование проводится конфиденциально, данные по результатам его проведения доступны исключительно психологу, родителям и самому обучающемуся. Родители имеют право находиться на тестировании своего ребенка при соблюдении ряда правил:

- быть «незаметными»: вести себя тихо, не отвлекать учащихся, не задавать им вопросов, не подсказывать;
- поддерживать обстановку честности и открытости: не смотреть на то, как респонденты отвечают на задания теста;
- рекомендуется наблюдать со стороны;ходить по помещению, где проходит тестирование, нельзя.

Методика СПТ применяется для тестирования лиц подросткового и юношеского возраста старше 13 лет.

Методика не оценивает обучающихся! Прходя тестирование, подростки сами оценивают социально-психологические условия, в которых находятся. Это опрос, выявляющий мнения, представления и позиции обучающихся относительно их самих и обстоятельств, в которых они находятся.

Методика не может быть использована для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости! Она выявляет социально-психологические предпосылки, которые в определенных обстоятельствах могут спровоцировать желание попробовать наркотик. Вопросы анкет не содержат информацию о наркотических средствах и психотропных веществах.

С конфиденциальной информацией о ребенке имеет право работать только педагог-психолог образовательной организации, который имеет соответствующее образование.

# Родительский ликбез



Обнародовать и обсуждать будут только усредненные (статистические) результаты.

При тестировании осуществляется оценка вероятности вовлечения в зависимое поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты.

**Факторы риска** – социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение: потребность в одобрении, подверженность влиянию группы, принятие асоциальных установок социума, наркопотребление в социальном окружении. Факторы риска – это качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения импульсивность, тревожность, фрустрация.

**Факторы защиты** – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска: принятие родителями, принятие одноклассниками, социальная активность, самоконтроль поведения, самоэффективность.

У каждого человека есть факторы риска и факторы защиты, которые формируются в процессе взросления. Если у ребенка факторы риска преобладают над факторами защиты, то он может быть склонен к зависимому поведению. Тестирование позволяет не только выявить соотношение этих факторов, но и в последствии узнать сильные стороны ребенка, чтобы сделать упор на их развитие и помочь ребенку противостоять окружающим обстоятельствам.

Социально-психологическое тестирование позволяет увидеть истинное эмоциональное состояние ребенка на момент прохождения теста. Благодаря тестированию родители смогут оценить, что именно вызывает у ребенка негативные переживания, а также повлиять на источник и помочь преодолеть те трудности, с которыми он сталкивается.

При тестировании обучающиеся заполняют

анкеты из 110 (для учеников 7-9 классов) или 140 (для учеников 10-11 классов и студентов колледжей и высших учебных заведений) утверждений, на все из которых необходимо ответить.

Тестирование проводится при наличии информированного согласия в письменной форме одного из родителей (законного представителя) обучающихся, не достигших возраста пятнадцати лет. Согласие фиксирует разрешение участвовать обучающемуся в тестировании, подтверждает осведомленность родителя о цели тестирования, его длительности и возможных результатах.

Какая польза от участия в тестировании ребенка? В случае, если подросток склонен, но еще не является зависимым, то по желанию родителей ему будет оказана психологопедагогическая коррекционная помощь в образовательной организации, либо на базе специализированного центра. Помощь эта также будет носить конфиденциальный характер, является эффективной, так как в работу будет включен родитель.

По результатам тестирования проводится профилактическая работа в образовательной организации, вносятся корректировки в имеющиеся планы и программы воспитательной работы. Это комплексная масштабная работа по профилактике отклоняющегося поведения, суициального поведения, наркотизации в результате которой создается безопасная среда для ребенка.

Еще раз необходимо подчеркнуть, что тестирование проводится не ради тестирования, результаты СПТ используются для корректировки профилактической работы в образовательной среде. Тестирование является необходимой мерой социального контроля и предупреждения распространения наркомании в подростковой и молодежной среде.

## Используемые источники:

- Методические рекомендации по проведению разъяснительной работы с родителями обучающихся в целях предупреждения отказа от участия в социально-психологическом тестировании на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 10 октября 2018 года N 07-738;
- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации» (разработаны ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.02.2020 № 07-1468);
- Источник в Интернете: <https://edu54.ru/upload/iblock/a66/Metodicheskie-rekomendatsii-EM-SPT.pdf>.

*Мочалова Светлана Михайловна, социальный педагог ГБУ ВО ЦППМС*



## МНЕ БОЛЬНО, МАМА!

Всегда ли мы слышим наших детей? Нет, не всегда. Часто нам некогда обратить внимание на настроение и чувства, которые переполняют ребенка. Главное - обуть, одеть, накормить, проверить уроки, не упустить обучение в школе, то есть «держать руку на пульсе». Но пульс ли это? Взгляните в глаза своего любимого «дитяти». Что Вы там увидите? Радость, уверенность, наглость, ложь, страх или какие-то иные чувства? Глаза ребенка расскажут вам о многих его переживаниях, о том, что он боится озвучить, скажут глаза и взгляд.

Наши дети подвержены различным нападкам. Они не изолированы от общества, людей, вовлечены в события, которые происходят ежечасно. Что может случиться с нашими детьми? Да все что угодно. Кто-то посмотрел косо, кто-то сказал обидное слово, кто-то прислал СМС-сообщение или разместил неудачную «фотку» на страничке в Интернете.

Очень часто наши дети переживают события, закрывшись от нас, боясь, что мы не поймем их и начнем свои нравоучения, а им в этот момент необходима поддержка, «дружеское плечо», слова одобрения.

Присмотритесь к своему ребенку. Обратите внимание на то, какое у него настроение. Хочет ли он разговаривать с Вами или произносит банальные сухие фразы «Все хорошо», «Нормально», «Я в порядке» и старается, не вызывая дальнейших вопросов, уйти от разговора или перевести его в другое русло. Обычно это бывает, когда у ребенка не складываются отношения со сверстниками.

Родительское сообщество беспокоит такое явление, как буллинг, но не все родители знают значение этого слова и не всегда понимают, что за этим определением кроется трагедия ребенка, особенно если он подросток, и самое важное для него в этот период - общение со сверстниками. Буллинг – это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельно взятого ребенка, который не может себя защитить.

Представьте себе, что Вы входите в помещение, где все готовы выплеснуть на Вас весь негатив, который скопился вокруг. Никто не улыбается, не здоровается, не разговаривает!!!

Состояние ужасное, хочется в этом «черном» пространстве увидеть «лучик света». Так и ребенок ищет поддержки, но никогда не попросит ее сам.

Травля ребенка в школе – явление распространенное. «Хорошо, что мой ребенок не попал в эту мясорубку», – думает каждый из нас. А что мы, родители, должны делать, если это случилось? Как понять, что нашему ребенку становится страшно, некомфортно от пребывания в социуме, который окружает его? Существуют специальные Маркеры, которые должен знать и на которые должен обращать внимание родитель.

**Первое**, на что должен обратить внимание родитель: симптомы, свидетельствующие о том, что ребенку плохо:

- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе;
- часто плачет без очевидной причины;
- возвращается из школы подавленным.

**Второе**. Если буллинг в коллективе уже идет, то появляются следующие признаки:

- имитация физических недомоганий, например: боль в желудке, головная боль;
- боязнь дороги в училище, колледж; просьба проводить и забрать после учебы;
- попытка избежать обычного времени похода на учебу;
- изменения в температуре и/или поведении;
- ухудшение успеваемости в учебе или потеря энтузиазма и интереса к учебе;
- искусственно создаваемая ситуация благополучия: «у меня все хорошо!»;
- нежелание участвовать в мероприятиях школы, класса, совместных выездах;
- необъяснимые синяки или порезы;



□ нежелание и/или отказ говорить о том, что его/ее беспокоит.

**Третье.** В этот период Вы с трудом узнаете своего ребенка. Это проявляется в поведенческих характеристиках: трудно понять, что им движет, почему произошли такие, метаморфозы?

- ❖ повышенная тревожность;
- ❖ плохой сон;
- ❖ нежелание идти в школу;
- ❖ слезливость или несвойственная резкость, грубоść;
- ❖ подавленное состояние;
- ❖ явные признаки – синяки и ссадины на теле и лице.

Если эти признаки налицо, следует поторопиться. В этом случае необходимо:

- ❖ убедиться, что Ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- ❖ прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- ❖ сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- ❖ сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- ❖ если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- ❖ при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- ❖ в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ❖ ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк, успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

**С чего начать родителю оказывать помощь ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга?**

- научить не бояться своих одноклассников, у которых тоже есть проблемы;
- наладить контакты с учителями и одноклассниками;

■ участвовать в классных мероприятиях, в которые вовлекаются и родители;

■ если у родителей есть необычное хобби, интересное детям, рассказать о нём одноклассникам ребёнка;

■ приглашать одноклассников ребёнка, особенно тех, кому он симпатизирует, как можно чаще к себе в гости;

■ повышать самооценку ребёнка;

■ в случаях завышенной самооценки ребёнка объяснять ему, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть и недостатки, и достоинства, и если он преуспевает в математике, то не обязательно он должен преуспевать в физкультуре или в чём-то другом;

■ помочь ребёнку стать членом классного коллектива, а не просто ходить учиться;

■ ребенку нужны люди, не дающие его в обиду; наряду с педагогами это может быть симпатизирующая ему группа детей, так как выяснения происходят не на виду у педагогов, а на переменах, в школьном дворе, то такая группа детей может его поддержать;

■ если ребёнок жертва, то не смиряться с участию жертвы, а восставать против этого, привлекая на свою сторону своих друзей;

■ не показывать свой страх и слабость перед булли (хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник), если таковые отношения имеются, и вместо слёз и просьб о помиловании, набрасываться на своих преследователей, хотя бы неожиданными вопросами, или же озадачить их своим знанием о чем-то нехорошем о них;

■ не настраивать ребёнка против его школьных мероприятий, даже если они кажутся вам ненужными;

■ не пытаться выделять своего ребёнка среди одноклассников «элитностью» одежды и особой гламурностью;

■ учить выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы одежды на уроках физкультуры.

И если мы все это увидели, то значит, мы услышали своего ребенка, пришли ему на помощь и удержали тонкую нить доверия. Поняли, приняли и помогли. Начали слышать, наконец-то, услышали и увидели, как улыбается наш ребенок прекрасным и трудным дням его маленькой еще «ЖИЗНИ».

*Сидорова Марина Владимировна, старший методист ГБУ ВО ЦППМС*



## КАК ПРАВИЛЬНО СЛУШАТЬ, СЛЫШАТЬ, ПРИНИМАТЬ И ЛЮБИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Хорошие взаимоотношения детей и взрослых должны строиться с рождения, для этого нужно лишь только уметь слушать и слышать своего ребенка. Взрослые, став родителями, должны понимать, что воспитание детей – весьма сложный, ответственный и интересный процесс. Общение с ребенком любого возраста является важной составляющей процесса воспитания на протяжении всей жизни. Первые, кто учит говорить своего ребенка, – это родители, поэтому всегда важно, что они говорят ребенку и как говорят с ним.

Не менее важно слышать своих детей. Очень часто они хотят сказать взрослым важные и значимые слова.

Конструктивное общение ребенка со взрослыми должно решать много задач. Раскрыть мир для ребенка и показать все лучшее, а также отрицательное, что может быть. Только взрослый может показать и научить ребенка проявлению разных эмоций и чувств, развитию мышления и восприятия, поведению и социальным нормам. Без внимания, любви, понимания близких взрослых ребенок не станет полноценной личностью. Это внимание ребенок должен получить в семье, поскольку семья первая, с кем он начинает свое общение. Именно в семье закладываются все основы общения, которые в дальнейшем он будет развивать. Через общение происходит его самовыражение. Зачастую родители не умеют вести диалог со своими детьми или не придают этому большого значения. Результатом эффективного и правильного общения является желание ребенка в любом возрасте подойти к родителям и обсудить все, что в его жизни происходит.

Вспомните, когда мы сами были детьми, мы часто говорили своим родителям: «Хорошо тебе. Ты взрослый», «Вот когда я вырасту и стану взрослым, я...» И дальше шли перечисления того, что будет ребенок делать, когда станет взрослым. Тут были и запретная еда, и позднее укладывание спать, а также много телевизора и ничегонеделания. Теперь наши дети говорят похожие слова, высказывают свои желания и просьбы, задают вопросы и ждут ответа. Пусть не умеют быть

последовательными в высказываниях, пусть говорят «на своем языке», при этом цель у них остается одна – быть услышанными своими родителями.

Что же мешает взрослым слышать своих детей:

- трудный рабочий день;
- усталость;
- стресс;
- бытовые проблемы;
- выбрано не лучшее место или время для общения;
- неумение слушать;
- неактуальность информации;
- навязывание своего «правильного» мнения;
- индивидуальные способы восприятия информации (визуалы, аудиалы, кинестетики), разные темпераменты.

Часто взрослые встречают отпор со стороны своих детей при попытке «провести с ними воспитательную беседу» указать им на непристойное поведение, на отсутствие уважения. С чем это связано. Посмотрите на себя со стороны и проанализируйте свое поведение.

**«Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить, это подрывает мою веру в вас. Своим обещанием вы вселяете надежду».**

Невыполненные обещания вызывают недоверие и разочарование. Как известно, доверие вернуть очень трудно.

Рекомендации: старайтесь быть осторожными в высказываниях, при необходимости обсудите условия, при которых обещание может не сбыться. Например: «В выходные мы поедем на пикник, если будет хорошая погода». Таким образом, вы предупредили ребенка о том, что поездка может не состояться. Это не будет выглядеть как обман. Ставьте перед собой слово и учите этому своих детей. Подрастая, ребенок будет давать обещание осознанно, при этом задавать себе вопрос: «Смогу ли я выполнить это?» Научится понимать, что он делает, а с чем не справится, к чему приведут его слова и поступки, а также, зачем и почему сказанное должно совпадать с действиями.



**«Не придирайтесь ко мне, не читайте нотации. Это происходит так часто, что я выбираю разные способы защиты».** Часто взрослые одергивают ребенка, делают замечания, говорят одно и то же по несколько раз, при этом удивляются, почему ребенок их не слышит. Таким образом, он выбирает способ защиты: ответное нападение либо становится «глухим».

**Рекомендации:** если вы хотите быть услышанным и донести до ребенка информацию, то делайте это спокойным голосом, глядя ему в глаза. Не смотрите сверху вниз, старайтесь быть на одном уровне с ребенком. Возьмите его за руки или за плечи. Убедитесь, что ребенок точно вас слышит и слушает. Только потом излагайте свои желания или указания. Объясните, почему ваше мнение отличается от его мнения. Зачем и для чего необходимо сделать так, как вы говорите. Во время разговора со своими детьми старайтесь следить за словами, интонацией, мимикой, движениями. Не забывайте, что взрослые являются моделью для подражания.

**«Не запрещайте мне делать то, что я могу сделать сам».** Контроль действий ребенка, а порой и предоставление ему готовых решений, вызывают у него негативную реакцию. Казалось бы, родитель лучше знает, как будет правильнее поступить в той или иной ситуации, а ребенок сопротивляется его советам. Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому, учиться на своих ошибках.

**Рекомендации:** выслушайте желание ребенка. Если будет необходимо, подскажите, с чего начать его действия. Умело хвалите ребенка и поддерживайте его инициативу. Помогите разобраться в том, что непонятно, научите ребенка делать то, к чему стремится. Помните, что научить делать не значит делать за него. Таким образом, ребенок научится принимать решения, оценивать свои возможности. Поддержите желание ребенка быть самостоятельным.

**«Не осуждайте мое поведение, не делайте мне замечания при посторонних людях».** Бывает, что дети ведут себя не так, как надо или хочется родителям. А когда это еще и при чужих людях или знакомых, то поведение

ребенка вызывает у взрослых раздражение. Находясь в такой ситуации, недопустимо использовать насмешки и прозвища в отношении ребенка, а также одергивание или критику. Такие замечания, как «ну ты, плаксавакса», «ты простых слов не понимаешь», «ты не мужчина», только оттолкнут ребенка, вызовут агрессию и разуверят в себе.

**Рекомендации:** по возможности отведите ребенка в сторону и обсудите происходящее. Проанализируйте то, что он хочет таким поведением до вас донести. Избегайте «разбора полетов» при посторонних людях. Страйтесь формулировать свои фразы, обращенные к ребенку, без частицы «не», без отрицания. Например: «Говори правду» вместо «Не ври!»; «Говори тихо» вместо «Не кричи».

**«Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не отталкивайте меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне, я буду доверять вам».** Дети умеют быть терпимыми, сопереживать чужому горю, проявлять заботу и внимание. Они видят переживания родителей, страдания или слезы, но не знают, как помочь. Безусловно, не все проблемы взрослых должен знать ребенок. Многое ему будет непонятно. При этом важно ценить его желание помочь.

**Рекомендации:** пострайтесь найти слова, чтобы объяснить ребенку, что с вами происходит. Учите словами высказывать возникающие чувства. Отвечайте на все вопросы ребенка, не отмахивайтесь от него. Поощряйте взаимопомощь. Таким образом, он будет чувствовать себя нужным и взрослым. Он член семьи, которому доверяют. Когда есть эмоциональная близость, ребенок захочет делиться с вами своими успехами и неудачами, радостями и переживаниями, чтобы получить вашу поддержку, помощь, совет.

**«Я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же».** Ребенок умеет доверять, радоваться, помогать, заботиться, быть нежным и ласковым. Проявляет свои чувства так, как умеет или, научили его родители, так, как относятся к нему самому. Любовь и уважение детей – это счастье.

**Рекомендации:** в каком бы возрасте ни был ребенок, чтобы он ни сделал, каким бы ни было его поведение – любите его, несмотря ни на что!



# Родительский ликбез

Любите не за хорошие оценки в школе, не за хорошее поведение или помочь вам. Просто любите за то, что он есть в вашей жизни! Не скучитесь на слова любви и «обнимашки». Это является важным в жизни каждого ребенка.

Дети хотят сказать взрослым важные и ценные слова и при этом быть услышанными. В построении диалога с ребенком не обязательно

применять крик, замечания и сравнения. Достаточно понимать, что каждый ребенок – это личность, которая имеет свое мнение, желания, мысли и чувства. Ребенок хочет поделиться этим с вами. Научитесь слышать друг друга. Это сэкономит ваши силы, нервы, время. Принесет радость и удовольствие от общения.

*Галанцева Екатерина Викторовна, педагог-психолог  
Гусь-Хрустального филиала ГБУ ВО ЦППМС*



# Подари им детство



ЕСЛИ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ И В ВАШЕМ ДОМЕ ЕСТЬ МЕСТО -  
ЗАДУМАЙТЕСЬ, ВОЗМОЖНО, ВЫ УЖЕ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ?





# Подари им детство



## ИНФОРМАЦИЯ О ДЕТЯХ-СИРОТАХ И ДЕТЯХ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, РАЗМЕЩЕНА:

Федеральный банк данных о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей —  
<http://usynovite.ru>

Всероссийская база видео-анкет детей-сирот  
«ИЗМЕНИ ОДНУ ЖИЗНЬ» — <https://changeonelife.ru>

Общероссийская информационно-поисковая система для усыновителей —  
«ВИДЕОПАСПОРТ» — <http://videopasport.ru>

Государственное бюджетное учреждение Владимирской области  
“Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи” в разделе:  
«ЭТИМ ДЕТЯМ НУЖНА СЕМЬЯ» — <http://cppisp33.ru>

Консультативная помощь гражданам, желающим принять  
на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей,  
по телефону: **4922-32-25-20**

Сергеева Светлана Николаевна, главный специалист ГБУ ВО ЦППМС  
Киселева Юлия Васильевна, главный специалист ГБУ ВО ЦППМС



## ТЕХНИКА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Мы часто думаем о том, как нужно правильно общаться с ребёнком, чтобы не навредить ему, сделать его своим другом и гармонично развивающейся личностью.

Одним из путей установления лучшего контакта с ребенком является использование техники активного слушания. Активно слушать ребенка — значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли ребенка с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных соображений и переживаний — это техника активного слушания, которая действительно позволяет построить крепкие доверительные отношения и понять, что же на самом деле чувствует ребенок.

Активное слушание помогает нам лучше понять ребёнка и учит детей, на нашем примере, общению с другими людьми, проявлению внимания и внимательности.

Какие приёмы активного слушания следует применить при общении с ребенком, чтобы привлечь его внимание и показать заинтересованность разговором?

**Прежде всего:**

\* **ПЕРЕСКАЗ** — мы проговариваем своими словами то, что сказал ребёнок. («Ты говоришь...», «Как я понимаю...»). Для ребёнка очень важен факт того, что его слышат. Если ребёнок не согласился с нашим пересказом, то применяем следующий приём.

\* **УТОЧНЕНИЕ** — выяснение, если мы что-то не поняли в рассказе ребёнка. Оно может быть *общим* (относиться ко всему высказыванию) или *частным* (направленным на конкретизацию какого-либо факта).

\* **ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ** — проговаривание чувств, которые испытывает ребёнок. Детям, особенно маленьким, трудно разобраться

в своих чувствах. Мы можем им помочь («Мне кажется, ты обижен, ...», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). В результате дети ощущают расположение взрослого, меньше боятся проявления негативных чувств; видят, что взрослые понимают их.

\* **ПРОГОВАРИВАНИЕ ПОДТЕКСТА** — проговаривание того, что хотел бы сказать ребёнок, дальнейшее развитие его мыслей.

\* **РЕЗЮМИРОВАНИЕ** — используется в продолжительных беседах или договорах с ребёнком. («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Ты мне сейчас рассказал, что 1)..... 2)..... 3).....»).

Сам ребенок должен принимать активное участие в разговоре, чтобы диалог получился необходима тренировка и начинать ее необходимо с простых упражнений или правил.

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно **поворнитесь к нему лицом**. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

2. **Присядьте, обнимите ребенка.** Ваше положение, ваша поза - первые и самые важные сигналы о том, что вы готовы его слушать.

3. **Избегайте общения с ребенком, находясь в другой комнате.**

4. Если вы беседуете с **расстроенным** или **огорченным** ребенком, не следует задавать ему **вопросов**. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме (ребенок: «Не буду играть с Пашей!» взрослый: «Ты на него обиделся»).

5. Полезно **повторять, делать паузы**, а потом **обозначить его чувства**.

При соблюдении нами этих правил ребёнок будет понимать, что мы его не просто слушаем, но и слышим. Слушать и слышать — два глагола, помогающих наладить контакт, уйти от конфликтов, сохранить доверие между ребенком и родителями.



Черных Екатерина Сергеевна, педагог-психолог  
Кольчугинского филиала ГБУ ВО ЦППМС



## СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА – ЭТО НАУКА

Многие из родителей сталкиваются с одной и той же проблемой – в один прекрасный день ваш любимый ребенок перестает вас понимать и слышать. Научить ребенка слышать и слушать вас не очень сложно, но это требует огромного терпения со стороны родителей.

Каждый раз, когда ребенок вас раздражает, выводит из себя своим поведением, беспокоит своими слезами и страхами, не спешите его одергивать, ругать или наказывать, не спешите делать скоропалительные выводы. Вы не можете знать правды, пока ребенок сам вам ее не сказал или не показал! Для начала задайте ему уточняющий вопрос, на который хотите получить полный ответ («Тебе плохо?», «Что тебя беспокоит?»). Вопросы не должны быть категоричными, в них должны сочетаться забота, доброжелательность, заинтересованность помочь. Не давите на ребенка своим опытом и авторитетом. Авторитаризмом мы пробиваем хрупкие границы внутреннего мира ребенка и окончательно выбиваем у него опору из-под ног. Наша задача – поддержка, а именно ее в данный момент и не хватает! Первое, что необходимо оказать поддержку, предложив ее очень мягко, ненавязчиво, уважая личные границы ребенка, признавая его право на собственное мнение. Так мы выкажем уважение его выбор, снимем напряжение, разрядим обстановку. Не бойтесь делиться личными переживаниями, вспомните аналогичный случай из своей жизни, расскажите о том, что произошло с Вами, не утаивая своих чувств и эмоций.

Любые изменения в поведении вашего ребенка важны для родителей. Если они происходят на Ваш взгляд в лучшую сторону – порадоваться за него, а если в худшую – насторожиться (взять на заметку) и попытаться разобраться. Внимательно наблюдайте за этими проявлениями, четко отслеживайте особенности ситуаций, в которых они возникают (конкретно где, когда и с кем). Если же не родители их

замечает, а им жалуются другие люди, например, соседские дети, одноклассники, воспитатель, учитель, не стоит сразу принимать эти жалобы «за чистую монету», следует разобраться досконально. И прежде чем начать выяснение, обсудите эту ситуацию со своим ребенком, дав ему возможность привести свои аргументы. К сожалению, часто все происходит наоборот, расстроенная мама, не разобравшись в причинах и сути ситуации, начинает сразу же прилюдно ругать ребенка. Остановитесь. Сделайте глубокий вдох и задайте себе вопрос: что для меня важнее: просто удобный для всех или здоровый счастливый ребенок? Сдержитесь, выслушайте и просто пообещайте разобраться? А дома, наедине с глазу на глаз поговорите. Не высказывайте ребенку сразу обвинения, подозрения, а сначала выслушайте его версию произошедшего. Конечно же, у него будет своя правда!

И даже если он реально что-то натворил, его правда для Вас может быть намного важнее! Только благодаря ей Вы сможете понять скрытые причины поступка, поведения. Возможно, Вы сможете увидеть, что ребенок ведет себя плохо, не потому что он плохой, а ПОТОМУ ЧТО ЕМУ ПЛОХО! И вот с этим «плохо» нужно работать: думать, анализировать, искать корни. Они далеко не всегда сосредоточены в самом ребенке. Найти, «откуда ноги растут», родителям не всегда просто, это же про больное, тревожащее, и как результат, объективности и терпения может не хватить. Помните слова В.А. Сухомлинского «Если ребенка учат добру, в результате будет добро. Учат злу – в результате будет зло, ибо ребенок не рождается готовым человеком, человеком его надо сделать». Если не получается справиться с проблемой в одиночку, на помощь вам придет специалист, который в силу своей профессии обладает достаточными знаниями детской психологии и целым арсеналом нужных методик и игрового материала.



Суслова Юлия Владимировна, педагог-психолог  
Александровского филиала ГБУ ВО ЦППМС



## КТО ХОЧЕТ СЛЫШАТЬ – ВСЁ ЖЕ ДОЛЖЕН СЛУШАТЬ...

Основная проблема во взаимоотношениях между родителями и детьми – это отсутствие душевной близости. Если она есть, то родитель готов слышать ребенка, отражать эмоции и чувства и понимать, что с ним происходит. Когда, наоборот, нет близости и взаимопонимания, отношения переживают кризис. Как же научиться слышать своего ребенка?

Родители – главные поверенные детских проблем, радостей и заветных желаний. Дети берут пример с мам и пап, подражая их поведению. Поэтому, чтобы ребенок учился слушать нас, нам самим следует учиться слушать ребенка, который подходит с разговором: повернитесь к ребенку лицом, смотрите ему в глаза, разговаривайте спокойным голосом, не спешите перебивать ребенка, выдерживайте паузу, не отвлекайтесь на телефонный звонок или монитор компьютера; прежде, чем судить или высказать свою точку зрения, выслушайте все аргументы и объяснения ребенка.

Вы никогда не сможете научиться слышать своего ребенка, если не установите с ним эмоциональный контакт. Подумайте сами – с кем вам было бы приятнее общаться: с человеком, который безучастно вас слушает, не проявляя никаких эмоций в вашу сторону, или с человеком, который всем своим видом показывает свой интерес к вам и тому, что вы говорите? Думается, ответ очевиден. Удивляйтесь вместе с ребенком, смейтесь, улыбайтесь или пугайтесь. Очень полезен в этом плане эффект «отзеркаливания» – когда вы другими словами повторяете то, что только что сказал ребенок.

Задумайтесь, наверняка хоть раз в жизни вы слушали, но не слышали своего ребенка, пропуская мимо ушей то, что он говорит, либо просто его не понимая и не считая нужным понять? Следствием такого рода «общения» становится нежелание подавляющего большинства детей доверяться родителям и рассказать им то, чем действительно хочется поделиться. Почему так происходит?

Все дело в том, что многие подросшие дети считают, что разговоры о чем-то сокровенном с

родителями – это пустая трата времени и сил. Ведь родители все равно не поймут их и только начнут в очередной раз читать нотации или, чего доброго, накажут за поведение и мысли, не соответствующие их представлениям о добре и зле!

Именно по причине нежелания родителей научиться слышать своего ребенка, свои проблемы и переживания дети вынуждены доверять знакомым, друзьям или виртуальным страницам. А порой, как известно, это приводит к не слишком радужным последствиям.

Попробуйте для откровенных бесед создать обязательные ритуалы: походы в лес, катание на роликах, походы вечером в супермаркет, причем выбрать самый длинный путь. Когда вы одни и вам никто не мешает, вы можете многое обсудить и выяснить. И я уверена, что дети будут ждать этого времени, чтобы выговориться. Важно, чтобы ребенок понял, что вам не безразличны его увлечения. И всегда помните, что у любого человека есть право на личное пространство, на которую вход родителям запрещен.

Наиболее трудное – слушать, не перебивая, не вставлять свои реплики, делясь своим жизненным опытом. Дети очень быстро запоминают, какая именно реакция была у собеседника на то или иное высказывание и, если она им не понравилась, больше эту тему не поднимут. Даже если она для них важна. Если вы видите, что ребенок поступает неправильно, если хочется прочитать ему нотацию, промолчите. Наберите в рот воды или воздуха, сосчитайте про себя до ста или попрыгайте на одной ноге – в общем, сделайте все возможное, чтобы не проронить ни слова. А потом как-нибудь, по прошествии времени, вернитесь к большому вопросу и обсудите его с ребенком. Без ссылок на прежний разговор – никогда не используйте откровения ребенка в качестве оружия против него, иначе вскоре можете оказаться совсем безоружным.

И еще, не давайте советов ради того, чтобы что-то сказать. Посмотрите на ситуацию глазами ребенка, поставьте себя на его место и подумайте, как бы вы поступили, а потом найдите совместное решение.



Многие родители не готовы к этому. Им не хватает родительской компетенции, нет душевной близости. Нужно слышать и слушать ребенка, принимать его таким, какой он есть, интересоваться его увлечениями, находить то пространство, где это возможно. Если родители поняли, что душевной близости нет, и хотят как-то наладить отношения, нужно сделать все возможное. Прежде всего повышать свою родительскую компетенцию: посещать специальные курсы, читать определенную литературу, прийти на консультацию к психологу, чтобы разобраться в ситуации, найти первопричины, которые привели к серьезным противоречиям. И тогда всем вместе, маме, папе, ребенку, искать пути решения этих противоречий, восстанавливая душевную близость. Необходимо идти навстречу к ребенку, открывая свои объятия, говорить о своих чувствах.

Однажды в беседе мама моего ученика призналась, что только взрослого сына она впервые поцеловала и обняла после долгой разлуки. Сын заплакал и на удивление матери сказал: – он всегда думал, что мама его не любит, он мечтал, чтобы она его обняла и поцеловала, а она боялась воспитать его слабаком.

Иногда родители говорят, что любят своего ребенка, но не говорят об этом ему. Им кажется, что это очевидно. Мы молчим о том, что любим, о том, что испытываем счастье, когда дети рядом, но если мы сердимся, обязательно на это укажем ребенку. А если утром, встав, обнять и поцеловать ребенка, посмотреть ему в глаза. Если чаще смотреть ребенку в глаза, можно понять, что с ребенком не так. Или у него радость в глазах, или печаль. Нужно уметь, а если не умеете, учиться говорить о своих чувствах. Если мы сердимся, мы говорим об этом, если мы обижены, мы тоже говорим об этом, а не замыкаемся в себе. Родителям важно говорить друг другу о своих чувствах, эмоциях и, тогда они будут лучше понимать, что происходит с другим человеком. Душевная близость и взаимопонимание – это основа счастливой семьи. Тогда дети будут чувствовать, что они любимы и нужны своей семье.

«...Мы мечемся: – работа... быт... дела...

Кто хочет слышать – всё же должен слушать...

А на бегу – заметишь лишь тела...

Остановитесь... чтоб увидеть душу...»

Э. Асадов.

Филиппова Татьяна Станиславовна, педагог-психолог  
Александровского филиала ГБУ ВО ЦППМС





## ЧТО НАМ МЕШАЕТ СЛУШАТЬ РЕБЕНКА?

Психологи проанализировали общение родителей с детьми и выделили типы АВТОМАТИЧЕСКИХ высказываний родителей и реакции на них со стороны детей.

□ Приказы, команды – «Сейчас же перестань!», «Убери на место!», «Марш в кровать!», «Вынеси ведро!», «Замолчи!».

Разумеется, дети бурчат, обижаются, упрямятся. Почему? Ребенок слышит нежелание взрослого вникнуть в его проблему, понять его чувства. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

□ Предупреждения, угрозы – «ЕСЛИ ты не прекратишь плакать, я уйду!», «ЕСЛИ..., я возьму ремень!», «ЕСЛИ..., станет еще хуже!», «Не придешь вовремя – пеняй на себя!».

Угрозы бесчисленны и неэффективны: у ребенка в этот момент и так неприятности. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать. Тогда некоторые родители от слов переходят к делу и быстро проходят путь от слабых наказаний к более сильным, а порой и жестоким: раскапризничавшегося малыша «оставляют» одного на улице, дверь закрывают на ключ, рука взрослого тянется к ремню.

□ Мораль, проповедь, нравоучение – «Ты ДОЛЖЕН вести себя хорошо!», «Ты ДОЛЖЕН уважать старших!», «Каждый человек ДОЛЖЕН трудиться!».

Дело в том, что моральные устои и нравственное поведение воспитываются в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению взрослых, прежде всего родителей.

Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу, – будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести. Если же он нарушает «нормы поведения», то стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье так же или похожим образом. Если эта причина отпадает, то, скорее всего, действует другая: ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения – самый неудачный способ помочь.

□ Критика, выговор, обвинение – давайте проследим, что обычно слышат наши дети в течение дня в детском саду, дома: «Вставай! Сколько можно повторять! Быстрее одевайся!», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка...», «Гулять не пойдешь, пока...».

Умножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все это слышит, и получится огромный багаж отрицательных впечатлений о себе, да еще от самых близких для него людей! Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем. В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник. А низкая самооценка порождает новые проблемы.

Ребенку постоянно приходится доказывать СЕБЕ И ВЗРОСЛЫМ, что он чего-то стоит!

□ Советы, готовые решения – «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По-моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоем месте дал сдачи».

Как правило, мы не скучимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто приводим в пример себя: «Когда я был в вашем возрасте...». Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают «Ты так думаешь, а я по другому», «Тебе легко говорить», «Без тебя знаю!».

Что стоит за такими негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, советуя что-либо ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал и неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем. Такая позиция родителей – позиция «сверху» – раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

□ Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции» – «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя». И



здесь дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает то, что психологи называют «смысловым барьером», или «психологической глухотой».

Все, что приведено выше, дистанцирует нас от ребенка и, тем более, не помогает решить проблемы, которые поглотили сына или дочь. Достучаться до нас трудно. Мы плотно закрыты, как мы думаем, значимыми и умными фразами.

А самое главное мы сами учим ребенка не слышать и не слушать нас.

Стоит задуматься, когда нам потребуется помочь от наших взрослых детей, как они отзовутся, что услышат в наших призывах, мольбах, причтаниях. Вызовут ли они сострадание у них или нас ждет та же участь – услышать наставление, мораль, проповедь, нравоучение, приказ, команду и т.д.?

Используемые источники:

- (по книге Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - М.: «ЧеРо», 2001. - 240 с.: ил.).

*Родионова Лариса Викторовна, педагог-психолог ГБУ ВО ЦППМС*





## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ, НАКАЗЫВАЯ РЕБЁНКА?

В процессе воспитания каждый родитель сталкивается с непослушанием и нежелательным поведением ребенка.

Мы часто задумываемся над тем, как правильно наказать ребенка и нужно ли его наказывать?

Если вы наказываете ребенка, а он при этом чувствует себя униженным или оскорбленным, – это не наказание, это – жестокое обращение! За жестокое обращение ребенок со временем отомстит – это закон! Как минимум, он начнет хамить, как максимум, в какой-то момент он просто «вычеркнет» вас из своей жизни.

Воспитание должно основываться на безусловной любви к ребенку.

Приемы наказания ребенка эффективны только в здоровой, доброжелательной семейной атмосфере.

✓ Если есть сомнения, наказывать или не наказывать – не наказывайте. Даже если уже поняли, что обычно мягки, доверчивы и нерешительны. Никакой «профилактики», никаких наказаний «на всякий случай».

✓ За один раз – одно. Даже если проступков сразу необозримое множество, наказание может быть суровым, но только одно, а не по одному – за каждый. «Салат» из наказаний – блюдо не для детской души!

✓ Срок давности. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. Иные, чересчур последовательные родители, ругают и наказывают детей за проступки, обнаруженные спустя месяц, а то и год (что-то испортил, стащил, напакостил), забывая, что даже в суровых взрослых законах принимаются во внимание срок давности правонарушения (чем меньше ребенок, тем ближе наказание должно быть к проступку). Риск внушить ребенку мысль о возможной безнаказанности не так страшен, как риск задержки душевного развития.

Используемые источники:

1. Метенова Н.М. Родителям о детях. Методические рекомендации. – Ярославль, Издательско-полиграфический комплекс «Индиго». – 2010 г., 64 с.;
2. Консультация для родителей «Наказывать ребенка нужно помнить...» Консультация на тему: | Образовательная социальная сеть ([nsportal.ru](http://nsportal.ru))

**Голохвастова Екатерина Николаевна, педагог-психолог  
Селивановского филиала ГБУ ВО ЦППМС**



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напишите нам, какую информацию  
Вы бы хотели увидеть в нашем издании?  
Что нам нужно доработать,  
чтобы Вам было интересно?  
Мы ждем Ваших предложений!

Если вы хотите стать героями наших рубрик  
и рассказать о своей семье,  
воспитывающего особого  
ребенка, ребенка-сироту,  
присылайте свои истории.

Письма, с пометкой «Детство в подарок»,  
можно направлять по адресу:  
**600000, г. Владимир,**  
**ул. Летне-Перевозинская, д. 5**  
e-mail: [info@cppisp33.ru](mailto:info@cppisp33.ru)



тел./факс: (4922) 32-38-61, 42-06-37  
тел.: (4922) 32-69-95, 32-27-97  
[www.cppisp33.ru](http://www.cppisp33.ru)

