

Культура детско-родительских отношений в роду



Солодникова Светлана Владимировна

педагог и психолог

- ▶ Психолог-консультант ООО «Радомир»
- ▶ Методист Отдела религиозного образования и катехизации Пермской епархии
- ▶ Преподаватель Пермской духовной семинарии

тел. 89028018535

почта solors@yandex.ru

группа ВК <https://vk.com/id138235751>



Цель программы

Возвращение в общественную жизнь традиционных для России духовно-нравственных ценностей, в которых Россия и её народ веками обретали здоровье, процветание и свой неповторимый облик

Что нам понадобится для работы?

- Доброе расположение Духа:)
- Готовность быть активным на наших встречах
- **Хорошая память, чтобы помнить, что начинаем изменения с себя**
- Усердие в выполнении маленьких домашних заданий
- Тетрадь, ручка

Тема I. Духовно- нравственные закономерности развития семьи и рода

- 1. Актуальность темы**
- 2. Предназначение семьи**
- 3. Родословная**

Тема II. Духовно-нравственные закономерности развития супружеских отношений

1. Актуальность темы
2. Особенности мужской и женской природы
3. Семья как единый организм
4. Влияние опыта предков на супружеские отношения в семье

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей
4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы

2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду

3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.

4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека

5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

**Почему во все
времена актуальна
работа по
сохранению,
укреплению,
просвещению и
просвящению семьи?**

Семья – это модель государства. Законы эволюции и деградации одинаковые, как для семьи, так и для государства. От культуры семьи зависит культура и крепость государства.

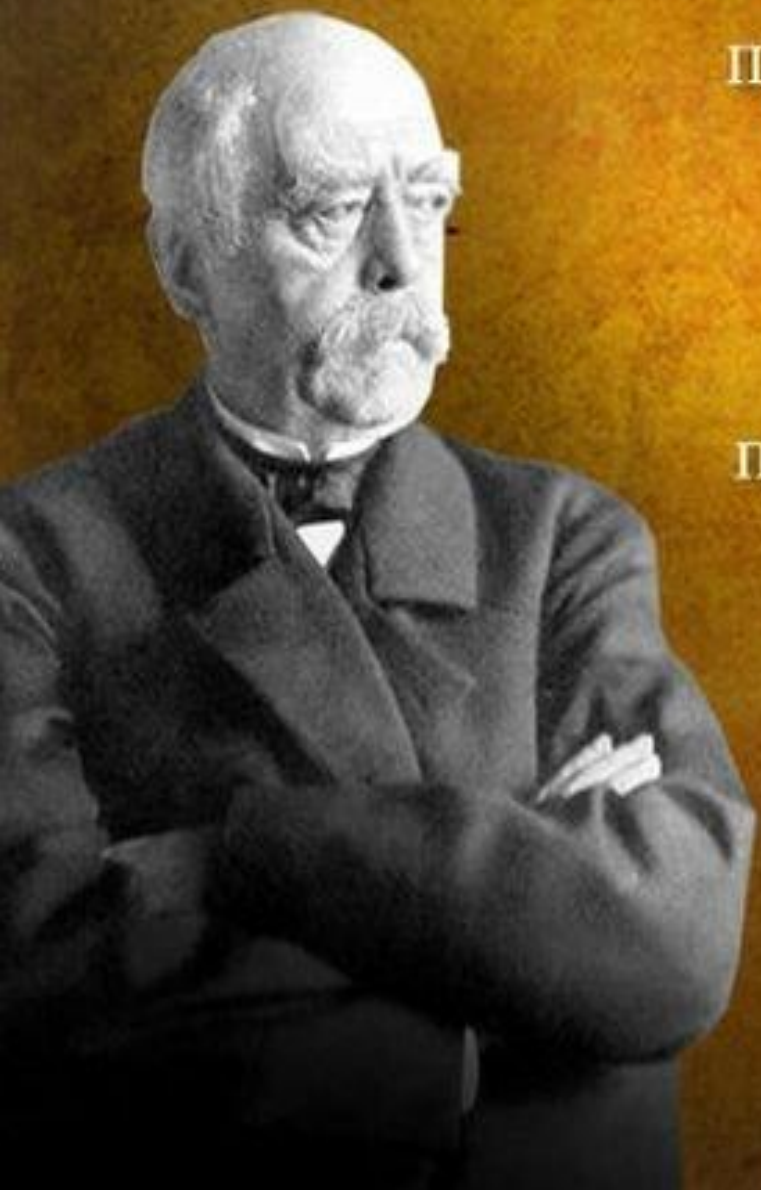
Председатель комитета Госдумы по вопросам семьи, женщин и детей Елена Мизулина

«...семья является первичным лоном
человеческой культуры. Мы все слагаемся в
этом лоне, со всеми нашими возможностями,
чувствами и хотениями; и каждый из нас
остаётся в течение всей своей жизни
духовным представителем своей отечески-
материнской семьи. Здесь открываются в
душе ребенка главные источники его
будущего счастья и несчастья; здесь ребенок
становится маленьким человеком, из
которого впоследствии разовьётся великая
личность или, может быть, низкий
проходимец.»

Иван Ильин

"Русских невозможно победить, мы убедились
в этом за сотни лет. Но Русским можно
привить лживые ценности, и тогда
они победят сами себя!"

Отто фон Бисмарк,
первый канцлер Германской империи



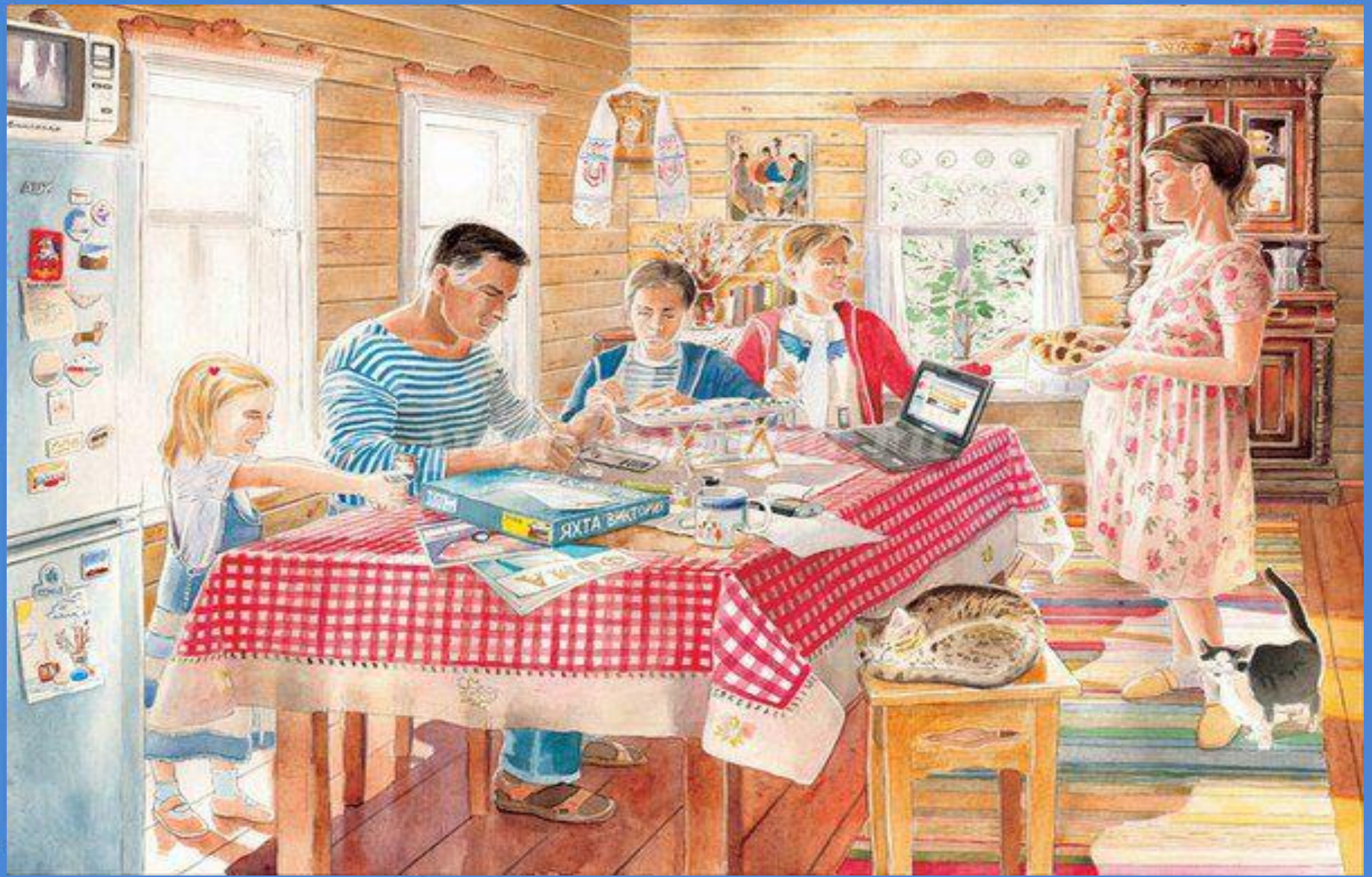
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ КУЛЬТУРА



КУЛЬТУРА СЕМЬИ

Н. Храмова, Г. Алексеева

**Эту книгу
полезно
прочитать**



Крепкий брак – это не удача, а победа.
Счастливая семья – это не случайность, а награда.

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. **Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду**
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.
4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

Базовый закон рода

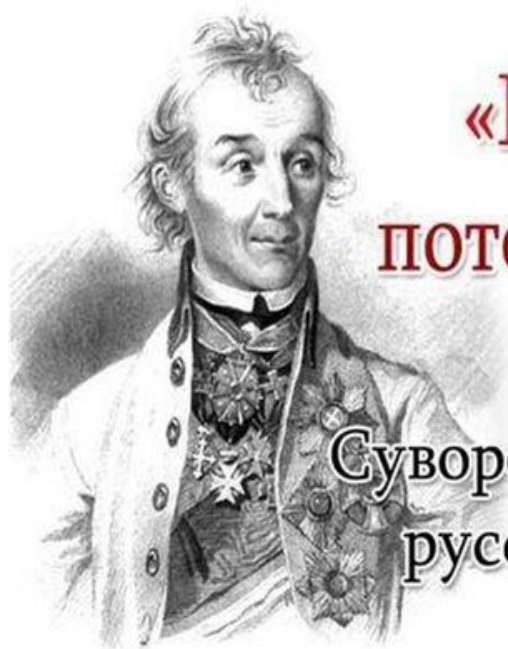


Информация о здоровье, уровне развития, личностных качествах и поступках человека не исчезает бесследно, а записывается в генах и передается по наследству, что влияет на развитие или деградацию человека, семьи, рода, государства.

Генетика, Медицина, Психология, Социология, Биоэнергетика, Физика, Религия

Психологические установки Рода

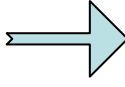
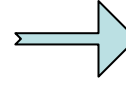
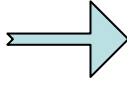
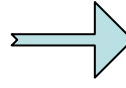
Психологическая установка (ПУ) - неосознанное психологическое состояние, базирующееся на предшествующем опыте человека и/или опыте его Рода



«Мы русские и потому победим»

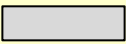
Суворов А. В., великий русский полководец

Программы взаимоотношений

- **Я уважаю свою маму, а я дочь**  я уважаю себя как маму, моя дочь уважает меня как маму, я уважаю других мам
- **Я уважаю своего отца, а я дочь**  я уважаю своего мужа, как отца наших детей, моя дочь уважает своего отца
- **Я уважаю свою маму, а я сын**  я уважаю свою жену, как маму наших детей, мой сын уважает свою маму
- **Я уважаю своего отца, а я сын**  я уважаю себя как отца, мой сын уважает меня как отца

Каков результат???

Программы взаимоотношений



- **Я не уважаю свою маму, а я дочь** → я не уважаю себя как маму, моя дочь не уважает меня как маму, я не уважаю других мам
- **Я не уважаю своего отца, а я дочь** → я не уважаю своего мужа, как отца наших детей, моя дочь не уважает своего отца
- **Я не уважаю свою маму, а я сын** → я не уважаю свою жену, как маму наших детей, мой сын не уважает свою маму
- **Я не уважаю своего отца, а я сын** → я не уважаю себя как отца, мой сын не уважает меня как отца

Каков результат???



Методика работы с обидами

Шаг 1. Пишу письма родителю от своего имени

Шаг 2. Пишем ответ себе от имени родителя

Шаг 3. Письма уничтожаем.

Следствие
обид

Методика В. Синельникова
«Молитва преобразования» см. на
странице ВК в аудиозаписях

***Почитай отца твоего
и мать твою,
чтобы продлились
дни твои на земле.***

Из Библии.

**Уважение к родителям – базовая
эффективная семейная установка!!!**

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.
4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

Семейное воспитание

Семейное воспитание — это система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи и силами родителей и родственников.

Целью семейного воспитания является формирование таких качеств личности, которые помогут безболезненно адаптироваться к взрослой жизни, достойно преодолеть трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути.



Пословицы о семейном воспитании

- *«От яблоньки яблочко, а от ели шишка»*
- *«Каков корень, таков и отпрыск».*
- *«От худого семени не жди доброго племени»*
- *«От доброго дерева добрый и плод»*
- *«От осинки не родятся апельсинки»*
- *«Каково дерево, таков и клин, каков батька, таков и сын»*
- *«Что посеяно, то и вырастет»*
- *«Яблоко от яблоньки не далеко падает»*

О ДУРНОМ РОДИТЕЛЬСКОМ ПРИМЕРЕ

Ребенок учится тому,
Что видит у себя в дому:
Родители пример ему.
Кто при жене и детях груб,
Кому язык распутства люб,
Пусть помнит, что с лихвой получит
От них все то, чему их учит.
Теперь вести себя прилично
Не в моде стало, и обычно
И женский пол, себя позоря,
Стал срамословить в разговоре.
Мужья — пример для жен своих,
А дети учатся у них...
Когда родители умны
И добродетельно скромны,
То благодетельны и сыны...
Коль видят нас и слышат дети,
Мы за дела свои в ответе
И за слова: легко толкнуть
Детей на нехороший путь
Держи в приличии свой дом,
Чтобы не каяться потом.



СЕБАСТЯН БРАНШ

**Главная ошибка родителей
в том, что они пытаются
воспитывать детей, не
воспитывая себя!**

Л.Н.Толстой



Воспитание ребенка
только тогда будет
эффективным и
полным, когда будет
основываться на
возвышении духовного и
нравственного. Уделяй
внимание духовному,
воспитывая ребенка.

Амонашвили Шалва Александрович

Семейные традиции

- почитание старших;
- забота о младших;
- любовь к ближнему;
- помощь и поддержка друг другу;
- приобщение к труду.

«Не относится к нам тот, кто не проявляет милосердия к малым и не уважает старших».



Книги древней Руси знакомили с добродетелями, которыми

должен обладать человек

Добродетель означает регулярное, постоянное делание добра, которое становится привычкой, благим навыком.

7 главных добродетелей:

1. **Воздержание** (от излишества).

2. **Целомудрие** (хранение чувств, скромность, чистота).

3. **Нестяжание** (удовлетворение необходимым, умение быть

4. **Кротость** (укротение от ярости и гнева, незлобие, терпение).

5. **Трезвение** (усердие ко всякому доброму делу, хранение себя от лени).

6. **Смирение** (умение с миром принимать радости и горести).

7. **Любовь** (к Господу и ближним).



Вера



Семья, дети



Патриотизм

Каковы основные ценности россиян?

Родная Земля



Доброта

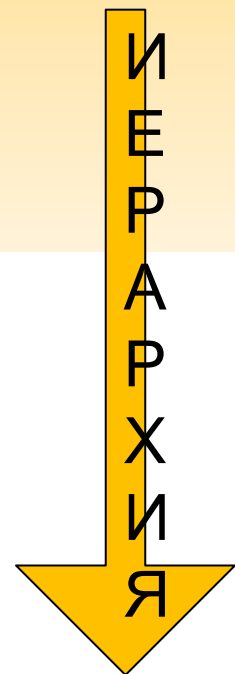


Благодарность



Основная задача папы, мамы, бабушек и дедушек в воспитании ребенка

1. **Папа** – закладка духовных и социальных законов, а также успешности в социуме
2. **Мама** – закладка конструктивных отношений с людьми и миром
3. **Бабушка и дедушка** – закладка базовых эффективных ПУ
4. **Сестра, брат** – опыт построения отношений в социуме



Пагубная родительская установка

**Все лучшее детям
Каковы пагубные
последствия?**

Система ценностей

Служение



Семейная иерархия

Проявления:

- соподчинённость, основанная на любви, заботе и служении друг другу
- совет при принятии решений и послушании в принятом решении главе семьи
- разумное распределение обязанностей

Воспитание себя и детей в духовно-нравственной системе ценностей и правильной иерархии способствует развитию:

- здорового чувства долга и умения Служить
- основ гражданского самосознания

Гражданское самосознание

- *представление человека (личности) о самом себе как гражданине, на основе которого он строит свое поведение во взаимодействии с другими людьми.*

Семейное воспитание

Семейное воспитание — это система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи и силами родителей и родственников.

Целью семейного воспитания является формирование таких качеств личности, которые помогут безболезненно адаптироваться к взрослой жизни, достойно преодолеть трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути.



позитивные качества

<i>материнства</i>	<i>отцовства</i>
чуткость внимательность отзывчивость терпеливость строгость неуступчивость злу добросердечность искусность тактичность опрятность хозяйственность уважительность образованность	доброжелательность разумность мастеровитость прямотушие требовательность самостоятельность последовательность щедрость решительность целеустремлённость выдержанность справедливость честность

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.
4. **Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека**
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

Возрастные периоды жизни человека:

(Грейс Крайг и Даниил Борисович Эльконин):

- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)



Зачатие и внутриутробное развитие




Закладывается программа духовного и физического здоровья человека

Условия духовного и физического здоровья человека:

- **Нравственный образ жизни родителей**

следст
вие



Закладка высокого уровня развития
человека (нравственного и
физического)

Условия духовного и физического здоровья человека:

- **Чувство любви и гармоничные отношения между мужчиной и женщиной**

следст

вие

Красивее и гармоничнее будет тело ребенка.

Правая и левая сторона тела относятся на клеточном уровне друг другу, как мать и отец ребенка. Правая доля мозга ребенка и левая сторона тела формируется материнской наследственностью. Левая доля мозга и правая сторона тела ребенка – отцовской наследственностью.

Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)

Младенчество (0 – 2 года)

Задача – развитие доверия миру

Задача реализуется благодаря родительской:

- любви к ребенку и отзывчивости на его потребности
- позитивности, терпению, умению спокойно решать жизненные задачи
- проработке собственного негатива по отношению к миру (развитие уверенности в себе, гармонизация отношений со своими родителями и т.п.).



Чувство близости и нераздельности с мамой в младенчестве даёт человеку:

- психологическую устойчивость и пожизненное ощущение защищенности**
- открытость к жизненному опыту**
- жизнерадостность душевного строя**

Присутствие отца в младенчестве как изначальной данности способствует формированию у человека:

- уверенность в своих силах**
- подсознательной убеждённости
в ценности собственного
существования**
- пробуждает устремлённость к
творческому самовыражению**

Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину

МЛАДЕНЧЕСТВО (от 0 до 1 года)

Ведущая деятельность – непосредственно эмоциональное общение, личностное общение со взрослым внутри которого ребенок учится предметным действиям.

Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)



**Задачи раннего детства
(от 2 до 6 лет) -
формирование ценностных
ориентаций и навыков
социального поведения, в
соответствии с полом и
ролям ребенка**

Условия реализации задач:

- пример родителей
- активизация просоциального поведения
- обсуждение с ребенком причин правил поведения, поступков, вариантов решения
- вознаграждение ребенка за уместное поведение и проявленные достоинства

*"Годы детства —
это прежде всего
воспитание сердца."*

Василий Сухомлинский

“[veecitaty.ru](http://www.veecitaty.ru)”

Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину

РАННЕЕ ДЕТСТВО (от года до 3х лет)

Ведущая деятельность – предметно-манипулятивная, внутри которой ребенок сотрудничает со взрослым в освоении новых видов деятельности

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО (от 3х до 6 лет)

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра, внутри которой ребенок ориентируется в самых общих смыслах человеческой деятельности, например, семейной и профессиональной

Научить вести себя в соответствии с полом и ролями сына или дочери



Научить вести себя в соответствии с ПОЛОМ

Сестра и Брат



Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

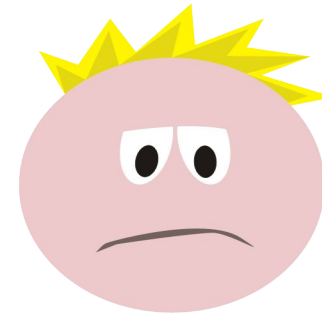
- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)

Задача среднего детства (6-12) решение
конфликта – трудолюбие против
чувства неполноценности

удача
успех



неудача



ПОЛНОЦЕННОСТЬ

НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ

Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

(от 7 до 10 лет)

Ведущая деятельность – учебная, дети осваивают правила и способы учебных действий.

Развиваются мотивы к познавательной деятельности.

успешным

в работе родителям

необходимо:

- Показывать личный пример
- Вовлекать ребенка в **совместный труд**
- **Помогать в достижении результатов деятельности**
- Учить ребенка адекватно оценивать свои возможности и результаты труда
- Хвалить и поощрять ребенка за реальные достижения и качество работы.

Принципы, мотивирующие к активизации положительных ПУ ребенка

1. С моим ребенком всё в порядке
2. Ребёнок обладает всеми ресурсами для успешной самореализации
3. Ребёнок всегда делает наилучший выбор из возможных
4. В основе поступков ребёнка лежат только благие намерения
5. Перемены неизбежны, и, обязательно, к лучшему!!!

30 способов сказать
ребенку Я люблю тебя

Причины детской лжи:

- попытка избежать наказания;
- стремление привлечь к себе внимание;
- наличие у ребёнка проблем, Требующих решения;
- защита от стрессовых ситуаций;
- дурной пример окружающих.



В подростковый период и где-то на подходе к нему ложь нередко становится сознательным уклонением от истины в неблагоприятных целях. В основе лжи чаще всего лежит страх перед наказанием и правдой, выяснение которых может скомпрометировать подростка



Как отучить врать

- 1** Устанавливать реальные требования и запреты, использовать ясную и неунизительную систему санкций за проступки.
- 2** Регулярно проводить с ребёнком время за приятными занятиями, чтобы у него не было ощущения брошенности и искушения привлечь внимание через провокации и плохое поведение.
- 3** Налаживать взаимопонимание среди взрослых членов семьи, чтобы ребёнку не приходилось раздваиваться - с мамой критиковать папу, а с папой - маму.
- 4** В присутствии ребёнка признавать свои ошибки, просить прощения и предлагать способы исправления последствий. Это позволит ребёнку в своих переживаниях вины и стыда не изолироваться и врать, а идти на контакт.



Как реагировать на враньё?

- 1** Выражая недовольство ребёнку, параллельно размышлять, что в семейных отношениях могло помешать ему быть честным, каких реакций родителей он мог бояться.
- 2** Если ребёнок признался во вранье, хвалите: «Молодец, что нашёл в себе силы признаться. Я понимаю, это было трудно. Давай придумаем, как всё исправить».
- 3** Не притворяйтесь, когда истина известна. Был звонок о прогуле? Не спрашивайте: «Что было на уроке?» Это провоцирует ложь. Прямо скажите: «Звонила учительница. Почему ты прогулял школу?»
- 4** Обещаниям дошкольника часто не стоит верить. Их невыполнение малышами не злой умысел, а следствие незрелости. Не уличайте во лжи, вместе подумайте, как можно помочь выполнить задуманное.

Помните, ребёнок честен со своими родителями когда:

- доверяет им;
- не боится их гнева или осуждения;
- понимает, что обсуждается не он, а поступок;
- уверен, чтобы не случилось, его не унизят как личность;
- чувствует, что ему помогут и поддержат;
- знает, наказание будет разумное и справедливое.



Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)

Подростковый возраст (12-19)



Задачи возраста:

- Перепроверка и присвоение ценностей
- Получение образования в соответствии со своими способностями и талантами
- Выстраивание конструктивных отношений с противоположным полом
- Работа по осознанию своего предназначения.

Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину

Подростковый возраст (от 10 до 15 лет)

Ведущая деятельность –

общение со сверстниками,

воспроизведение межличностных

отношений взрослых людей,

оформление смысловых

ориентаций подростка на будущее,

на взаимоотношения с людьми.

Периодизация психического развития по Д.Б. Эльконину

РАННЯЯ ЮНОСТЬ (от 15 до 17 лет)

Ведущая деятельность – учебно-профессиональная. В этот период происходит освоение профессиональных навыков и умений.



Опыт братства и командного духа





**Без заботы и поддержки родителей
подростку не обойтись**

Черты характера, проявляющиеся в подростковом возрасте:

- повышенная эмоциональная возбудимость, связанная с гормональной и физиологической перестройкой организма
- психическая неуравновешенность
- резкая смена настроения
- раздражительность
- тревожность
- замкнутость
- застенчивость

Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

- **Подростковый возраст** – это тот момент в жизни вашего ребенка, когда две «фабрики по производству гормонов» - гипофиз и щитовидная железа - начинают гонку по выполнению «пятилетки за 3 года». Они поставляют свою «продукцию» в кровь с такой активностью и скоростью, что заставляют большинство других эндокринных желез не отставать и тоже вступить в борьбу за звание «передовика производства».
- В подростковом возрасте в кровь начинает поступать огромное количество гормонов роста и половых гормонов. Благодаря их сложным и запутанным взаимоотношениям», возникает:
- **Резкое увеличение роста и веса.** В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек - на два года раньше. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.
- **Начало полового созревания.** Появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.
- **Бурное протекание и смена эмоций.** Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Особенности возрастной психологии подростков и юношей



Положительные изменения:

- ✓ проявление чувства взрослости;
- ✓ рост самосознания, самооценки;
- ✓ повышенное внимание к своей внешности;
- ✓ проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- ✓ желание быть не хуже, а лучше других.

Негативные изменения:

- ✓ ранимая, неустойчивая психика;
- ✓ намеренная манипуляция взрослыми;
- ✓ внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- ✓ повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- ✓ страх одиночества (мысли о суициде).

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Запаситесь терпением.
2. Постарайтесь «ослабить поводок», на котором вы держали своего ребенка, и предоставить ему самостоятельность.
3. Если подросток настойчиво что-то требует, обсудите с ним эти требования.
4. Если ребенок чем-то хочет с вами поделиться – не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными.
5. Потеряв доверие ребенка, очень сложно обрести его снова – ребенок замыкается в себе.
6. Во время ссор подросток может вам наговорить гадостей, помните, что на самом деле он так не думает.
7. Ребенку нужна ваша поддержка, любовь, понимание и советы.

Конфликт сына и отчима

- Бунт против потери мамы (часто единственного близкого человека)
- **Правила «мама – ребенок»**
- Не заставляйте ребенка называть своего



Конфликт сына и отчима

Правила «мама – ребенок»

- Не заставляйте ребенка называть своего нового избранника папой.
- Не отзывайтесь плохо о биологическом отце своего сына и не сравнивайте «настоящего» папу и «нового».
- Не позволяйте своему партнеру брать на себя главенство в вопросах воспитания вашего ребенка. Ничего, кроме ненависти к вам и вашему супругу, ребенок не будет испытывать.

Правила «мама – отчим»

- Ваш мужчина, должен с вашей помощью стать другом для ребенка. Посоветуйте спутнику изучить круг интересов сына: что тот любит, о чем мечтает, куда хочет сходить, чего боится и так далее. Тогда новый член семьи в разговорах с ребенком сможет касаться интересных для сына тем.
- Устраивайте совместные мероприятия. Важно, чтобы у ребенка возник рефлекс: времяпрепровождение в компании этого человека всегда приносит позитивные эмоции.
- Пусть отчим попробует приобщать сына к своим хобби.

Почему дети не слышат родителей?



« я ему сто раз повторяю», « а ребенку хоть об стену горохом»

«пока не повысишь голос, ребенок не реагирует на просьбы»



Отсутствие зрительного контакта

- У детей изначально формируется гибкое одноканальное внимание. Это значит, что когда ребенок чем-то занят, например, собирает конструктор, то он не слышит то, что вы ему говорите. Поэтому не нужно раздражаться и повторять несколько раз одно и то же, ведь ваш малыш вас все равно не слышит.

Постоянное одергивание

- Как правило, это касается гиперопеки со стороны родителей: «не переступай через порог», «стой – там собака», «не беги слишком быстро» и так каждый день. Ребенок перестает реагировать на постоянный поток одергиваний, и мамины слова становятся для него просто «фоном».

- **Мы не слышим наших детей.** Дети копируют наше поведение, они перенимают от нас и мастерство коммуникации. Поэтому если мы целый день отмахиваемся от слов ребенка, отвлекаемся и не слушаем его рассказы, вопросы и просто обращения, он так же поступает и с нами.

Право на свободное время

- Подростковый период – время становления самооценки и осознания личностью психологических границ. То есть подросток учится иметь и отстаивать свою точку зрения. В это время у него также появляется и потребность в личном времени и собственные интересы. Для полноценного развития, нельзя полностью лишать подростка такой возможности и права. У него должна быть возможность гулять после школы, общаться со сверстниками, читать интересные ему книги, смотреть фильмы и т.п., а не только учиться, выполнять домашние обязанности.

Заключите «договор»

- Заключите с подростком «договор» - составьте за семейным советом договор с подростком, где обсудите не только его права, но и ваши требования, которые он сам обязуется выполнять. Также обязательно обсудите систему штрафов за невыполнение своих обязательств. Наказание не должно быть физическим, унижать ребенка. В качестве наказания можно предложить сокращение времени игр и прогулок со сверстниками и т.п.

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.
4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом



Экзамен и стресс



Что такое стресс?

Стресс (от англ. stress — напряжение, давление, нажим) - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.



ЧТО СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКЗАМЕНУ
2. НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ – «а вдруг не сдам, не оправдаю надежд родителей и учителей, потеряю их любовь, буду неудачником...»
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ
4. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
5. НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПОДГОТОВКИ, ОТДЫХА, ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

ЧТО СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

- 1. НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКЗАМЕНУ**
2. НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ – «а вдруг не сдам, не оправдаю надежд родителей и учителей, потеряю их любовь, буду неудачником...»
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ
4. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
5. НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПОДГОТОВКИ, ОТДЫХА, ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

ПОРУТ
ОТЧИСЛИТЬ!

Я
СПОКОЕН

Я УЧУСЬ
ЗА СЕБЯ,
А НЕ ЗА
РОДИТЕЛЕЙ!

ВЯРУЮ, НЕ
ЗНАЮ?

ЧТО РОДИТЕЛЯМ
СКАЖУ?

ЭКЗАМЕН
ПОМОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ
НУЖНЫЕ МНЕ
ЗНАНИЯ

ЗАЧЕМ
ВСЕ ЭТО?

ЭТО МОЁ
РАЗВИТИЕ



Позитивное отношение к экзамену

Каждый, кто сдает экзамен постигает самую важную в жизни науку:

- без труда не вытащишь и рыбки из пруда
- также



Стресс следует рассматривать как важнейший адаптационный механизм, позволяющий живому существу, попавшему в неблагоприятные условия, сконцентрироваться, напрячь все свои силы и найти оптимальный выход из затруднительной ситуации.

ЧТО СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКЗАМЕНУ
2. **НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ** – «а вдруг не сдам, не оправдаю надежд родителей и учителей, потеряю их любовь, буду неудачником...»
3. **ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ**
4. НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ
5. НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПОДГОТОВКИ, ОТДЫХА, ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Как поддержать обучающегося?

Главное, в чем нуждаются подростки в этот период – это эмоциональная поддержка педагогов, родных и близких.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка тех, кого ребенок считает значимыми для себя, очень важна для него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Принципы, мотивирующие к активизации положительной сдачи экзамена

1. С моим ребенком всё в порядке
2. Ребёнок обладает всеми ресурсами для успешной самореализации
3. Ребёнок всегда делает наилучший выбор из возможных
4. В основе поступков ребёнка лежат только благие намерения
5. Перемены неизбежны, и, обязательно, к лучшему!!!



ЧТО СОЗДАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ?

1. НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЭКЗАМЕНУ
2. НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ – «а вдруг не сдам, не оправдаю надежд родителей и учителей, потеряю их любовь, буду неудачником...»
3. ВОЛНЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ
4. **НЕДОСТАТОК ПОДГОТОВКИ**
5. **НАРУШЕНИЕ РЕЖИМА ПОДГОТОВКИ, ОТДЫХА, ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

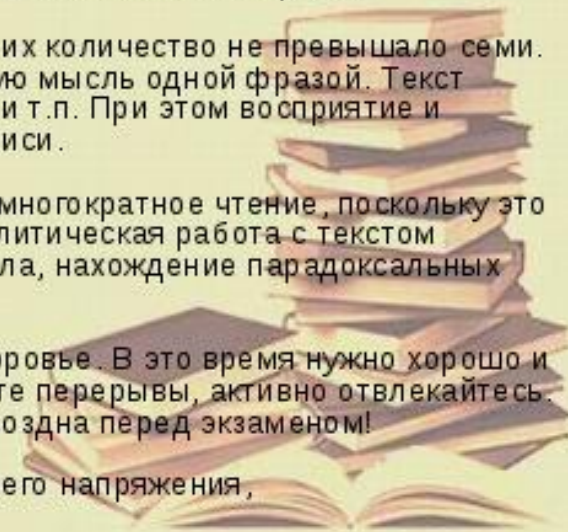


ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССОВ

Экзаменов не надо бояться – к ним надо готовиться, в том числе психологически.

Советы детям

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



Упражнения для снятия стресса

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Полезные продукты

Перед сдачей экзаменов

рыба, творог, орехи и курага

Утром перед экзаменом

яйцо, фасоль, гренки с медом или овсянку, бананы или изюм

Во время подготовки

морковь, ананас, авокадо, лимон, репчатый лук, креветки, инжир, капусту, чернику и тмин



Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие и внутриутробное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- **Ранняя взрослость (18-40)**
- **Средняя взрослость (40-60)**
- **Поздняя взрослость (после 60)**

Ранняя взрослость (18-40)

Задача возраста:

Определить
предназначение и
осознанно
реализовывать
его в личной,
семейной и
профессионально
й сферах



Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие и пренатальное развитие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- **Средняя взрослость (40-60)**
- **Поздняя взрослость (после 60)**

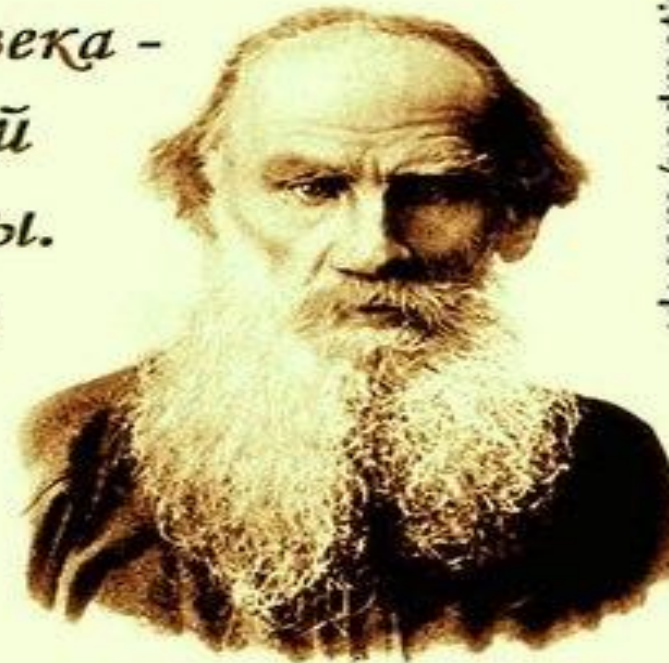
Средняя взрослость (от 40 до 60-65 лет)

Задача – личностная зрелость,
осуществлять осознанную
созидательную деятельность

*« Единственный смысл жизни человека -
- это совершенствование своей
бессмертной основы.*

*Все другие формы деятельности
бессмысленны по своей сути,
в связи с неотвратимостью
гибели ».*

Л.Н. Толстой



Возрастные периоды жизни человека (по Г. Крайг):

- Зачатие
- Младенчество (0-2)
- Раннее детство (2-6)
- Среднее детство (6-12)
- Подростковый, юношеский (12-18)
- Ранняя взрослость (18-40)
- Средняя взрослость (40-60)
- Поздняя взрослость (после 60)



Любовь - родник жизни.

Давай пить вместе?!

motivators.ru

ЗАДАЧИ поздней взрослости (65 и старше)

Приобретение мудрости – экспертной системы знаний, ориентированной на «практическую сторону жизни» и позволяющей выносить взвешенные суждения, давать полезные рекомендации по жизненно важным вопросам.

Культура детско-родительских отношений в роду



Солодникова Светлана Владимировна

Тел.: 89028018535

Почта: solors@yandex.ru

Группа ВК: <https://vk.com/club131751303>

Тема III. Культура детско-родительских отношений в роду

1. Актуальность темы
2. Законы наследования и основные виды детско-родительских программ в роду
3. Семейное воспитание. Семейная иерархия ценностей и ролей.
4. Возрастные особенности духовно-нравственного развития человека
5. Преодолеваем стресс перед экзаменом

Культура детско-родительских отношений в роду



Солодникова Светлана Владимировна

Тел.: 89028018535

Почта: solors@yandex.ru

Группа ВК: <https://vk.com/club131751303>