



Новости из "Золотого ключика"

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ГОВОРИТЬ «НЕТ!»

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Для многих взрослых сказать «нет» — настоящее испытание: «Если я откажу, то буду чувствовать себя виноватым», «Я боюсь испортить отношения», «Если я соглашусь, я потом об этом пожалею». Умение отказать другому человеку спокойно и твердо, не чувствуя вины, очень помогает в жизни. Оно позволяет сопротивляться чуждому влиянию, делать осознанный выбор и строить собственную жизнь. И воспитывать это умение лучше с детства.

Почему отказывать так сложно?

Наша боязнь сказать «нет» объясняется прежде всего нежеланием обидеть другого человека. Но когда мы соглашаемся против воли, то в первую очередь наносим вред самим себе, отнимая собственное время, силы и подавляя свои желания. Мы чувствуем себя, как дети, которыми часто манипулируют, принуждая к хорошему поведению: «Надо помогать другим», «Надо делиться», «Ты сделаешь так, как я сказал(а)», «Хорошие мальчики (девочки) так не делают». К тому же манипуляторы, зная наши слабые стороны, давят именно на них, формулируя просьбу так, чтобы в ответ на нее мы почувствовали жалость, стыд или страх. Тогда отказать становится еще сложнее. Еще один рычаг управления нами — желание

чувствовать свою важность и нужность. В этом случае, соглашаясь на уговоры, мы на некоторое (довольно короткое) время можем ощутить собственную ценность и ради этого говорим: «Да, хорошо».



ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР И АВТОРИТЕТ РОДИТЕЛЕЙ

Меньше беспокоиться о поведении и позволять детям быть самими собой

В поисках одобрения родителей и других людей дети склонны жертвовать своими желаниями. Они подражают нам и перенимают наше поведение, хотим мы того или нет (от хороших манер до плохих привычек). Но мы обращаем больше внимания на «неправильное» поведение, потому что оно доставляет нам неудобства. Действительно важные ограничения можно объединить в две группы: первые связаны с правилами безопасности, вторые - с уважением границ и интересов других людей.

Общество - от бабушек и дедушек до учителей - и так использует множество способов (чаще всего кнут и пряник), чтобы заставить детей вести себя «как надо».

Поэтому именно на родителях лежит задача развить в детях способность сопротивляться давлению, не поддаваться на уговоры, отказывать тем, кого они считают авторитетом, если предложение им не нравится. Упрямые дети, которые хотят все делать по-своему, доставляют много хлопот родителям, но не надо их за это ругать или наказывать. Возможно, во взрослой жизни эта способность поможет им настаивать на своем и добиваться своих целей.

Можно ли оправдать жестокость?
Можем ли мы понять людей, совершающих поступки, в которых нет ничего, кроме слепой злобы и глухой ненависти? Вряд ли. Нам не понять, что ими движет, когда они причиняют боль другим.

ТРАВЛЕ - НЕТ!
Иностранное слово «буллинг» звучит в новостных заметках все чаще и чаще. Что же оно означает?
БУЛЛИНГ – это когда кого-то постоянно обижает, давит, оскорбляет; не здоровается, отказывается сидеть или стоять рядом, отнимает, портит вещи, толкает, бьет, унижает, угрожает.

КИБЕРБУЛЛИНГ – это то же самое, что и буллинг. Это та же ТРАВЛЯ, но уже через Интернет.

Жертвой буллинга может стать абсолютно любой человек!

Как помочь человеку в такой ситуации?
Иногда травля переходит все границы, и дело не ограничивается обидными словами.
Если тебе сказали по настоянию бездельника написать сообщение или выложить фото, отправить открытку, написать комментарий, опубликовать комментарий в соцсетях и обидчик выложил фото в соцсетях и обидчик комментирует его.

Совет родителям
- Если ваш ребенок подвергается травле в школе, на улице. Игнорируйте НЕЛЬЗЯ ЭТО УМАЛЧИВАТЬ!
- Поставьте в известность классного руководителя, администрацию школы.
- Будьте опорой и защитой своему ребенку, его вина в том, что с ним произошло НЕ!

Совет родителям
- Если ребенку нанесен материальный ущерб, оскорблен в соц. сетях, угрожают – СМЕЛО ОБРАЩАЙТЕСЬ В ПОЛИЦИЮ.
- Не допускайте, чтобы ваш ребенок подвергался травле! Тем, кто его толкает, бьет, ругает, кого травлят! На место вашего ребенка окажется любой другой!

Ответственный за выпуск Червякова Н.А.

Дать ребенку право отказывать взрослым — без последствий

Регулярно давайте ребенку понять, что аргументированное «нет» — вполне приемлемый вариант ответа. Говорите, что вы будете любить его так же сильно, даже если он не всегда согласен с вами. Старайтесь максимально уважать его мнение, но предупреждайте о последствиях того или иного «нет». Не хочет больше есть, хотя в тарелке осталось? Хорошо, но тогда уговор: до ужина не кусочничать.

Это не значит, что нужно потакать всем желаниям ребенка, — в результате мы бы получили маленького человека, который не знает, как уважать других и справляться с разочарованием. Устанавливайте разумные границы и обеспечивайте безопасность, но одновременно старайтесь проявлять сочувствие и давайте детям ощущение контроля над тем, что непосредственно их касается и что для них важно.

Ребенок, который не научится говорить «нет» родителям, вряд ли сможет сказать это слово другим людям. И если (а точнее, когда) вашему сыну предложат наркотики, а дочери — отправиться на малознакомую «вписку», лучше, если у них будет выработана способность сказать «нет».

Установить личные границы

Вместо того чтобы строить частокол ограничений вокруг ребенка, гораздо полезнее установить и защищать собственные границы. Разница вроде бы небольшая, но она существенна и хорошо заметна в том, что и как родители говорят ребенку. «Я не хочу, чтобы ты играла с моей косметикой» отличается от: «Тебе нельзя играть с моей косметикой».

Я это поняла в сегодня лет...

Обозначая личное пространство —
Становишься свободней и сильней.
Ты выбираешь, с кем тебе остаться,
А перед кем захлопнуть плотно дверь.
Не нужно слушать тонны обвинений.
Не нравится характер? Выход там!
Сама себе — судья, палач и гений.
И, с кем хочу — с тем кофе по утрам...
Смиряться и терпеть умела долго.
Но чувство долга — поглотило свет.
В овечьей шкуре распознала волка,
Я для него — лишь выгодный обед...
Я научилась радоваться лицам,
Которые я выбрала сама.
Сбежали и гиены, и лисицы.
Им выбор мой теперь не по зубам.
И, кстати, стала чаще улыбаться,
Когда прошёл естественный отбор.
Когда тепло — то легче одеваться,
А холодно — не выходить во двор.
И больше не доказывать часами
Дельфинам — как же здорово летать.
Теперь делиться буду чудесами
Лишь с теми, кто способен чудесать!
И каждый раз, входя в сердца чужие —
Стараться свет зажечь, а не гасить.
И чтоб от счастья только — аритмия,
И чтобы не вралась надежды нить.



Формулировка «я хочу» или «я не хочу» при установке ограничений — более открытая и честная, она не использует вашу власть в семье и четко обозначает ваши желания, а значит, учит детей уважать личные границы.

Подавать пример защиты своих интересов

Мы избегаем говорить «нет», чтобы не спровоцировать конфликт, не обидеть просящего и не испортить с ним отношения. Однако стремление угодить другим может привести к тому, что мы потеряем себя. Кроме того, если всегда соглашаться, у окружающих могут возникнуть сомнения в искренности нашего «да». Поэтому не стесняйтесь отказывать, возражать и говорить спокойное «нет» в присутствии ребенка. Так вы покажете ему, что лучше трезво оценить свои желания и возможности, чем потом страдать и жалеть о сделанном выборе.

Упражнение Умей сказать «Нет»

Варианты отказа:

«Спасибо. Нет. Я знаю что это опасно для меня.

«Спасибо, нет. Я уже пробовал и это мне не понравилось.

«Спасибо, нет. Я не хочу конфликт с родителями и учителями.

«Спасибо. Нет. Это не в моем стиле.

«Спасибо, нет. Мне надо на тренировку.

«Спасибо, нет. У тебя не найдется ничего другого.

Правила поведения для родителей

Дайте свободу. Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из-под вашей опеки.

Никаких нотаций. Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Постарайтесь изменить стиль общения с ребенком, перейдите на спокойный вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.

Идите на компромисс. Еще ничего не удалось доказать с помощью скандала, здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезнет.

Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя с собственными детьми не украшают.

Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

Будьте тверды и последовательны. Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, не смотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения. Скорее всего, подросток выберет ту аудиторию, кто его примет таким, каков он есть, со всеми его плюсами и минусами. Поверьте, за окном их найдется очень много.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или неподобающими они ни были. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие.

Уважение собеседника. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.

Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.

Сохраняйте дружелюбный тон!

Не огорчайтесь, если стиль общения в вашей семье не будет меняться так быстро, как вам этого хотелось бы. Будьте терпимы.

Помогайте, когда он просит.

Поддерживайте каждый успех.

Дать ребенку право отказывать взрослым — без последствий

Регулярно давайте ребенку понять, что аргументированное «нет» — вполне приемлемый вариант ответа. Говорите, что вы будете любить его так же сильно, даже если он не всегда согласен с вами. Старайтесь максимально уважать его мнение, но предупреждайте о последствиях того или иного «нет». Не хочет больше есть, хотя в тарелке осталось? Хорошо, но тогда уговор: до ужина не кусочничать.

Это не значит, что нужно потакать всем желаниям ребенка, — в результате мы бы получили маленького человека, который не знает, как уважать других и справляться с разочарованием. Устанавливайте разумные границы и обеспечивайте безопасность, но одновременно старайтесь проявлять сочувствие и давайте детям ощущение контроля над тем, что непосредственно их касается и что для них важно.

Ребенок, который не научится говорить «нет» родителям, вряд ли сможет сказать это слово другим людям. И если (а точнее, когда) вашему сыну предложат наркотики, а дочери — отправиться на малоознакомую «вписку», лучше, если у них будет выработана способность сказать «нет».

Установить личные границы



Рольевая обуча- ющая игра «Скажи НЕТ»

Цель: позволить в игровой форме исследовать ситуацию «соблазнения». Участие в обсуждении позволяет подростку выработать аргументированную позицию и навыки отказа.

Родителям предлагает подобрать несколько способов отказа и разыграть их (по желанию).

Легко ли вам было говорить: «Нет»? Что мешало? Помогало? Какие были у вас ощущения? Что нового вы узнали о себе?

Предложенному приёму вы можете обучать своих детей дома. Только сначала роль «соблазнителя» исполняет подросток, а затем поменяйтесь ролями.

Чтобы развивать в детях уверенность, не нужны крупномасштабные мероприятия. Большой эффект могут давать даже небольшие усилия. Часто, чтобы быть по-настоящему уверенным в себе, ребенку не хватает определенной информации или знания, как поступить в том или ином случае, внимания и поддержки взрослых.

Психологическая игра «Как сказать НЕТ?»

В игре принимают участие 3-4 команды (дети заранее разделены на команды, каждая из которых сидит за отдельным столом). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации принуждения (см. Приложение-1), где на ребёнка пытаются оказать негативное влияние и заставить совершить плохой поступок. Задача команды – продумать наиболее убедительные варианты отказа. После подготовки каждой команде предлагается разыграть предложенную ситуацию, продемонстрировав варианты отказа.

После разыгрывания ситуации, когда будут предоставлены способы уговаривания и психологического давления, а также приёмы, помогающие отказаться, необходимо обсудить с детьми, какие ответы и поведение показали наиболее убедительными.

Подведите детей к выводу, что умение сказать «Нет», когда тебя пытаются побудить к плохому, - это признак сильного, уверенного в себе человека.

В конце занятия вместе с ребятами проводим рефлекссию в форме неоконченных предложений.

Не вмешивайтесь в личное пространство своего ребёнка.

Непонимание возникнут между вами и отдалитесь вы.

Запомните, он прежде всего личность,
А ваш ребёнок он уже потом.

Не перегибайте палку вы своим напором.
И не сжимайте вы пружину до земли.

Ведь даже дураку известны свойства той пружины.
Она имеет внутреннюю силу выпрямляться
Тогда удар её придёт к тебе.

С ребёнком то же самое, не взращивайте в нём вы
Рабских раболепствий.

Не делайте вы из него системного сынка.

Ребёнку в детстве надо дать свободное движение.

Не стойте над душой, не заставляйте делать то,
Что в данный миг не желает делать то его душа.

Сломаешь в детстве дух его,

Во взрослой жизни будет он бараном.

Загонят в стадо общее и будет бляеть там.

Родители не очень мудро поступают,

Когда идут на поводу системы,

Решения его самостоятельные губят на корню.

Моменты детства очень скоротечны

И ту энергию, которую лишь в детстве

Есть возможность реализовать.

Побегать по сугробам и по крышам,

Со сверстниками пообщаться

И жизненного опыта набрать.

Анализируйте, сопоставляйте

С другими жизненными вы примерами

Ведь не в лесу дремучем вы живёте

И люди всякие встречаются вам на пути.

Из личной жизни пример я приведу.

Училась в школе,

В нашем классе было два ученика.

Один отличник, на олимпиадах

Занимал первые места,

Другой же двоечник, учиться не желал,

Сидел он за последней партой

И что-то на листочках рисовал.

Теперь уж взрослые они.

Отличник, на которого

Надежды школа возлагала

Не состоялся личностью,

Как в народе говорят.

Не семьи и ни кола и ни двора,

А у отличника мать педагог была,

Отец был военный служащий и муштровали,

Видимо, по полной паренька

И в результате безвольного барана получили.